

Autogenes Training für Kinder

-Auch Kinder brauchen zwischendurch Pausen zum Entspannen oder Nichtstun. Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt-



Ort:	Familienzentrum Brunnenkinder e.V.
Datum:	17.05.2023
Uhrzeit:	17:15 – 18:15 (30min autogenes Training – 15min Feedbackrunde – 15min Tipps für zu Hause)
Leitung:	Panni Elbert – Kunsttherapeutin
Teilnehmeranzahl:	max. 6 Kinder
Alter:	ab 4 Jahren
Kosten:	15€ pro Einheit pro Kind

Inhalte des Angebotes:

- Autogenes Training hilft belasteten Kindern herunterzufahren und zur Ruhe zu kommen
- Bei diesem Training lernen die Kinder vorgeschriebene Suggestionenformeln zur Entspannung kennen – beschreiben das Erleben von Entspannungsreaktionen im Körper
- Bewusstes wahrnehmen von Entspannung des eigenen Körpers, verbunden mit dem Gefühl unendlicher Ruhe
- Regelmäßige Trainingseinheiten helfen Kindern, wie Erwachsenen sich selbst in stressigen Situationen zu regulieren – Ängste können gelöst und die Schlafqualität verbessert werden

Fragen oder Anmeldung per E-Mail an famz@brunnenkinder.de