



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR KINDER

ab 6 Jahre

8x 45 Minuten für Vorschulkinder, 8 x 60 Minuten für Schulkinder

Die Aufforderung zur Anspannung und Entspannung der Muskeln wird in Fantasiereisen eingebaut. Die Aufmerksamkeit wird auf eine bestimmte Muskelgruppe gelenkt, welche dann für 5 bis 7 Sekunden angespannt wird. In dieser Phase soll das Gefühl der Anspannung bewusst wahrgenommen werden. Die Entspannungsphase sollte ca. 30 Sekunden dauern und das Gefühl der Entspannung bewusst wahrgenommen werden. Anders als bei Erwachsenen erfolgt im Laufe eines Kinderkurses keine Reduktion der Muskelgruppen (von Lang- zu Kurzform). Die Muskelgruppen der 7er und der 4er Übung lassen sich kindgerecht und spielerisch in Entspannungsgeschichten einsetzen. Bei PME Übungen mit Kindern geht es vor allem darum, die Anleitungen zum An- und Entspannen in eine Geschichte mit aktiver Teilnahme einzubinden. Das Training kann in verschiedenen Settings und mit unterschiedlicher Zielsetzung stattfinden, mit und ohne Elternbeteiligung, als AG oder während einer Projektwoche.

Kursinhalte

- Info der Eltern über Ablauf und Wirkung der progressiven Muskelentspannung sowie Unterstützung der Kinder beim Üben Zuhause
- Bewegungsspiele, Übungen zur Körperwahrnehmung, Progressive Muskelentspannung mit 7 und 4 Muskelgruppen
- Fantasiereisen und Atemübungen

Kursziele

- Förderung der Körperwahrnehmung, Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Stressbewältigungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Hilfe bei motorischer Unruhe, psychosomatischen Störungen, Ängsten

Zielgruppen

- An Schulen im Rahmen der Honorarkraftregelung, über den Förderverein oder als Zusatzangebot mit Elternfinanzierung



Die **Kursgebühr** beträgt 110,- Euro (Vorschulkinder) bzw. 135,- Euro (Schulkinder) incl. Teilnehmerskript.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse nach.

Voraussetzung für eine Kostenbeteiligung ist die Teilnahme am Elternabend und 2 Kursstunden.

Die Kinder sollen bitte eine Matte, ein kleines Kopfkissen oder Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Kurszeitraum: auf Anfrage

Uhrzeit: auf Anfrage

Ort: Praxishaus Eddesse

Bring- und Abholregelung:

Bitte sorgen sie als Eltern dafür, dass ihr Kind pünktlich zum Kurs kommt.

Nach dem Kurs können sie ihr Kind im Vorbereich des Fitnessbereiches wieder abholen.

Bitte denken sie daran sich rechtzeitig zu melden, wenn sie später kommen oder ihr Kind von jemand anderen mit nach Hause genommen wird.

