



Anti Stress Training für Kinder ab 11 Jahre

8x 90 Minuten Termine auf Anfrage

Kursinhalte

- Was ist Stress und wie kann ich damit umgehen?
- Wie meine eigenen Gedanken mir Stress machen und wie ich das verändern kann
- Progressive Muskelentspannung als Entspannungstechnik
- Fantasiereisen (mit schulischer oder sozialer Belastungssituation)
- Kurzformeln zur Entspannung
- Positive Selbstgespräche zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Rollenspiele und Fallgeschichten zur Verdeutlichung der Wahrnehmung von Stress
- Wie kann ich Probleme lösen?

Kursziele

- Langfristige Verbesserung des Umgangs mit Stress-Situationen
- Verminderung von aktuellen Stressbelastungen
- Individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln
- Erlernen von 2 Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen mit Elementen des Autogenen Trainings)
- Begleitung und Unterstützung der Kinder durch die Eltern (Infoabend und Teilnahme an 2 Kursstunden)

Der Kurs kostet 145,- € incl. Unterlagen.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse nach.

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

Anmeldung unter:

anja.andrae@entspannungspaedagoginfuerkinder.de oder 0152-53609099

