

Muskelerleichterung für Kinder mit Fantasiefahrten ab 7 Jahren

Ein Entspannungstraining für mehr Ruhe und Gelassenheit in Schule und Alltag

**Hast Du Stress in der Schule? Fühlst Du Dich überfordert und kannst Dich dann
schlecht konzentrieren und abends nicht einschlafen?**

Bei Stress, Unruhe oder Sorgen fühlt man sich unwohl, ist vielleicht schlecht gelaunt und vieles klappt dann nicht so recht in der Schule oder in anderen Alltagssituationen. Zu viel Stress kann auf Dauer körperliche und seelische Beschwerden wie z.B. innere Unruhe, Lernblockaden, Einschlafstörungen sowie Kopf- oder Bauchschmerzen verursachen. Es gibt eine sehr hilfreiche Entspannungsmethode gegen Stress und Sorgen. Sie ist einfach zu erlernen und fast überall anwendbar:

Muskelerleichterungstraining **„Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann“**

Durch einfache Übungen, das wechselseitige Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen, lernst Du Deinen Körper besser kennen und spürst genau wo Du verspannt bist und kannst dann auch gezielt deine Muskeln locker lassen. Neben der Verbesserung deines Körpergefühls und der Atmung fühlst Du Dich durch das Entspannungstraining körperlich und seelisch wohler. Es fördert Deine Selbstsicherheit, Deine Konzentration und Deine Kreativität in der Schule und im spielerischen Alltag. Lernblockaden können gelöst werden und hilft Dir insbesondere auch wieder besser einschlafen zu können.

Das Entspannungstraining wird mit schönen Fantasiefahrten verbunden und spielerisch vermittelt.

Bitte ein Kissen, Kuschedecke und Kuscheltier mitbringen (bitte kein Spielzeug)

Kursstart: 03.11.26 – 08.12.26 - 6 Wochen -jeweils dienstags –
16.45 – 17.30 Uhr für Kinder ab 7-10 Jahre

Kursort: Hürther Beratungshaus, Esserstrasse 30a, 50354 Hürth-Efferen

Kosten: 120,00 Euro

Kursanmeldung per Mail: Angelika Biert Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Entspannungstrainerin – angelika-biert@web.de – 0179 5020734