

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum



Gewerbestr. 7
21391 Reppenstedt
Telefon: 04131/67 10 67

Gruppengröße:

min. 5 Teilnehmer

Kursdauer:

10 x 90 Minuten,
freitags von 15.45 – 17.15 Uhr,
in sich aufbauender Kurs

Kursgebühr:

Block 10 x = 90,00 €

Anmeldung und Fragen

Gabriele Kothe
Telefon: 04131/6 47 01
E-Mail: Gabriele.Kothe@t-online.de



Kursleitung:

Gabriele Kothe

zertifizierte Entspannungspädagogin für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Lerncoach und -trainerin (ILE)
Nachhilfelehrerin (Englisch, Französisch, Spanisch)
Reiki-Lehrerin
Übersetzerin

Weitere Angebote

Lerncoaching und Lerntraining für Kinder,
Jugendliche, Studenten und alle Lernende
(einzeln sowie Workshops)
Motivation, Konzentration, Lernstrategien
und -organisation, Ressourcenaufbau,
Prüfungskompetenz, Auflösung von Lernblockaden

Entspannung macht Spaß und ist „Kinder-leicht“



für Kinder und Jugendliche

**Wenn die Richtung nicht stimmt,
macht es keinen Sinn die
Geschwindigkeit zu erhöhen!**

Gabriele Kothe

Warum Entspannung für Kinder und Jugendliche?

Merkmale des heutigen Kinder- und Jugendlichen-Alltages:

- Die Kinder und Jugendlichen sind einer erhöhten Reizüberflutung ausgesetzt, wie z. B. durch die neuen Medien, Spielkonsolen, Internet, Handy und Lärm.
- Erhöhter Leistungs- und Erwartungsdruck in der Schule
- Die Verabredung mit einem/r Freund/in (z. B. zum Spielen) sind kaum noch möglich. Sie hetzen von einem Termin zum nächsten.

Die Lern- und Lebensbedingungen vieler Kinder und Jugendlichen lassen kaum mehr Raum für Entspannung und Rückzug.

Welche Folgen kann das für Ihr Kind haben?

Stressreaktionen wie folgt sind möglich:

- Kopfschmerzen, Migräne
- „Bauchweh“
- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- Muskelverspannungen
- Motorische Unruhe/Nervosität
- Erschöpfungszustände/
Lustlosigkeit/Antriebsschwäche
- Essstörungen
- Ängste
- Emotionaler Rückzug
- Mangel an Kreativität und Phantasie
- Veränderung des Sozialverhaltens
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Aggressivität und Gereiztheit

Was bewirkt der Entspannungskurs?

- ☞ stressbedingten Beschwerden entgegenzuwirken
- ☞ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ☞ mehr Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit
- ☞ Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen
- ☞ durch angeleitete Traumreisen die Phantasie und Kreativität zu entfalten
- ☞ positive Selbstwahrnehmung
- ☞ durch das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung (*nach Jacobsen*) ein „Handwerkszeug“ zu haben, um anschließend in der Lage zu sein, sich selbständig Entspannung zu verschaffen
- ☞ neue Energie und Lebensfreude

Wahrnehmungsübungen, Erlebnismassagen, Spiele und Brain-Gym runden den Kurs ab.