

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

Traumzeiten



Zusammen entspannen...

**...am Samstag, 16.12.2017
von
14:00 Uhr – 17:00 Uhr**

**Ein Verwöhn-Nachmittag für
Schulkinder von 6 – 11 Jahren mit
Eltern oder Großeltern**

**in der
Physiotherapeutischen
Praxisgemeinschaft
Lichtbogen
Reppenstedt**





Einfach mal einen Nachmittag aus dem Trubel der Vorweihnachtszeit aussteigen und spielerisch in die phantasievolle Welt der Entspannung eintauchen.

Wir lernen die Grundform der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen – eingebettet in einer Phantasiereise – kennen, die als wirksame Tiefenentspannungsmethode sowohl für Groß und Klein, bei (Schul-) Stress, Verspannungen, Schlafproblemen und Nervosität sehr hilfreich ist.

In weihnachtlicher Atmosphäre bei Musik, Duft und Kerzenschein wollen wir eintauchen in die Welt der Sinne mit Konzentrations- und Wahrnehmungsspielen, einer Verwöhn-Massage sowie meditativen Ruheritualen, um den „Zauber“ der Adventszeit bewusst stressfrei genießen zu können.

Veranstaltungsort



Physiotherapeutische
Praxisgemeinschaft
Lichtbogen
Fritz-Reuter-Ring 41
21391 Reppenstedt

Gruppengröße:
Mindestens 6 Teilnehmer

Kursgebühr:
Erwachsener 19,00 €
Kind 11,00 €

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

Bitte mitbringen:
Decke, kleines Kissen, bequeme
Kleidung, Socken,
Weihnachtsgebäck o. ä., Getränk
und viel Neugierde, mindestens ein
Eltern-/Großelternanteil pro Kind