

WELLENREITER

Entspannung und Stressbewältigung mit Autogenem Training

Worauf du dich freuen darfst:

- *Ein angeleiteter Kurs zum Erlernen des Autogenen Trainings*
- *Entspannungs- und Bewegungsgeschichten*
- *Mal- und Basteleinheiten mit musischer Begleitung*

Was bringt dir dieser Kurs?

- *Förderung der Konzentration*
- *Steigerung der Leistungsfähigkeit*
- *Prävention: Stressbedingte Bauch- und Kopfschmerzen*
- *Besserer Umgang mit Prüfungsangst*
- *Verbesserte Ein- und Durchschlaffähigkeit*
- *Grenzen des eigenen Körpers erkennen*
- *Eigenständiges um- und einsetzen der Entspannungsmethode*
- *Hintergrundwissen über das Zusammenspiel von Körper und Stress*

Diese Entspannungskurse richten sich an Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren. Auch sie empfinden immer häufiger das Gefühl von Stress, Überforderung und beobachten körperliche Stressanzeichen.

*Kontakt: Pohl Bianca Tel.: 0176/40702706
Mail: biancamarina1980@gmail.com*