

6-teiliges Intensivtraining

ANTI-STRESS- KIDS

Für Kids von 8 – 12 Jahren



Immer öfter reagieren bereits Kinder und Jugendliche auf die Hektik und die permanente Überforderung durch die moderne Lebenswelt, auf zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit, auf schulischen Leistungsdruck und Überlastung mit Stress. Ungesundem Stress...

Der Alltag unserer Schülerinnen und Schüler gleicht zunehmend dem der Erwachsenen: Termine, Verpflichtungen, Aktivitäten, Druck, Erwartungshaltungen. Die Folgen sind vielseitig: Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Verspannungen, Blockaden, Schmerzen. Wir bieten ein wirkungsvolles Intensivtraining zum Stressmanagement.

✓ KURZ UND KNAPP

- 6- teiliges Training
- persönliches Erstgespräch mit neuromotorischer Testung
- Kleingruppen von max. 6 Kindern
- aktives und praxisnahes Training
- Handout
- Übungssammlung für zu Hause
- persönliches Nachgespräch
- WhatsApp-Betreuung während der 6 Wochen

- Start am 21.08.24
- 6x mittwochs 16:30 Uhr oder 18:00 Uhr
- jeweils 45 Minuten
- Kosten Komplettpaket: 119 €

⊕ INHALTE

- Zusammenhänge von Stress, Druck , Bewegung und Entspannung
- Erkennen der eigenen Stressoren
- Methoden aus dem Stressmanagement (helfen in alltäglichen Stresssituationen entspannter, konzentrierter und effektiver zu denken und zu handeln.
- Übungen zur gezielten Aktivierung des Nervensystems
- Übungen aus dem autogenen Training
- Übungen der progressiven Muskelentspannung

Infos und Anmeldung auf der Homepage