

## Kinderentspannungskurs 1A

Kinder brauchen Entspannung, durch die heutige Zeit mehr denn je. Für eine gesunde Entwicklung sind Ruhe, Entspannung und Erholung wichtig. Während der Übungen entspannen sich die Muskeln, das Herz schlägt ruhiger und die Atmung wird gleichmäßiger - die Kinder schöpfen dadurch neue Kraft. Durch regelmäßiges Entspannen können sich die Kinder besser konzentrieren und sind wieder aufnahmefähiger. Dies erleichtert ihnen den Alltag in Kita, Schule und Familie. Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelentspannung und Atemübungen sollen helfen Stress abzubauen und mehr Entspannung in den Körper zu bringen. Ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Entspannung hilft den Kindern das eigene Denken, Fühlen und Handeln besser regulieren zu können und Stress besser zu bewältigen.

Ziel des Kurses:

Inneres Gleichgewicht und Harmonie finden. Ruhe und Entspannungsfähigkeit fördern. Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit stärken. Kreativität und Fantasie fördern.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken (je nach Witterung).

Teilnehmende:	Kinder von 4 bis 6 Jahren
Termine:	08.04. / 15.04./ 22.04./ 29.04./ 06.05./ 13.05.2024
Uhrzeit:	15.00-16.00 Uhr
Kosten:	72 € / 6 Termine
Leitung:	Nina Siegel
Anmeldung + Infos:	bei Nina Siegel, E-Mail: <a href="mailto:ninaoehlinger@gmx.de">ninaoehlinger@gmx.de</a> , Tel: 0177 7819502