

Teilnehmer/innen gesucht!!!



Entspann Dich mal!

Neues Kursangebot für Kinder von 5 – 12 Jahren

Kinder sind von Natur aus neugierig, haben Lust sich zu bewegen und freuen sich, wenn sie ihre Phantasie ausleben können. Durch Schulstress, soziale und persönliche Konflikte als auch mediale Reizüberflutung wird auch bei Kindern Stress ausgelöst, welcher sich wiederum auf die Konzentrationsfähigkeit und die innere Zufriedenheit auswirkt. Mit „Entspann dich mal“ möchte ich mit den Kindern gemeinsam eine Zeit zum Durchatmen und Wohlfühlen schaffen. Durch Elemente der progressiven Muskelentspannung, Yoga und Autogenes Training werden wir mit Phantasiereisen, Bewegungsgeschichten und Sinnesübungen den Stress aus dem Alltag loslassen. Es geht darum, ein Gefühl für die persönliche innere Ruhe und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Ziel ist es, junge Persönlichkeiten zu stärken und den Aufgaben des Alltags mit Zielstrebigkeit und Freude entgegen zu sehen. Denn nach einem erholsamen Entspannungsspaziergang ist der Kopf wieder frei für neue Aufgaben und Erlebnisse.

Der Kurs baut sich in 10 Einheiten auf und beginnt mit einer Stunde für Kinder und Eltern zum kennen lernen.

Der Kurs beginnt sobald ausreichend Anmeldungen vorliegen!

Termine: immer donnerstags von 17:15 – 18:00 Uhr,
außer in den Schulferien.

Infos und Anmeldung: Katharina Ockert,

Tel. 0711-9123 5427, E-Mail: leitung@gaisenhaus.de



Wann:
immer donnerstags
17:15 – 18.00 Uhr

Wo:
Hornbergstr. 107

Kursleitung:
Florian Widmann

Anmeldung
erforderlich

Kosten:
90,- € für
10 Termine

Mitbringen:
bequeme Kleidung
und rutschfeste
Socken

STADTTEIL- UND
FAMILIENZENTRUM
GAISENHAUS

Hornbergstr. 107 und
Schurwaldstr. 42
70188 Stuttgart

www.gaisenhaus.de

Tel. 0711 9123 5427
Mob. 0176 2066 1552