

**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 Fantasie 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 Fantasiereisen, 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 Kennenlernen. Start bei mind. 4 Teilnehmer\*innen.

**Infos und Anmeldung bei:** Katharina Ockert, Tel. 0152 5321 4731,  
E-Mail: [leitung@gaisenhhaus.de](mailto:leitung@gaisenhhaus.de)

**Kosten:** 90,00 Euro für 10 Termine

**Termine:** ab 08.10.2020 immer donnerstags von 17:15 – 18:00 Uhr,  
außer in den Schulferien.



**Wann:**  
**Ab 08.10.2020**  
**immer**  
**donnerstags**  
**17:15 – 18.00 Uhr**

**Wo:**  
**Hornbergstr. 99**

**Kursleitung:**  
**Florian Widmann**

**Anmeldung**  
**erforderlich**

**Kosten:**  
**90,- € für**  
**10 Termine**

**Mitbringen:**  
**bequeme Kleidung**  
**und rutschfeste**  
**Socken**

**STADTTEIL- UND**  
**FAMILIENZENTRUM**  
**GAISENHAUS**

Hornbergstr. 99 u. 107,  
70188 Stuttgart

[www.gaisenhhaus.de](http://www.gaisenhhaus.de)

Tel. 0711 9123 5427  
Mob. 0152 5321 4731