



## Autogenes Training

für Kinder ab 9 Jahren

Kennst du das auch:

Schnell genervt sein, losheulen, explodieren – und das wegen Kleinigkeiten;

Sich nicht oder nur schlecht konzentrieren können;

Nicht die gewünschten Zeugnisnoten erreicht haben;

Häufig nicht ein- oder durchschlafen können;

Öfter Bauch- oder Kopfschmerzen haben?

Zunächst einmal stellst du dir deine ganz persönliche Entspannungsinsel vor. Dort begibst du dich in Gedanken hin. Auf deiner Insel ist dabei überhaupt nichts wichtig und dringend. Du nimmst wahr, wie angenehm locker sich dein Körper anfühlt, wie du insgesamt ruhig wirst. Schon nach einem kurzen Aufenthalt auf deiner Insel fühlst du dich ausgeruht und zufrieden.

Wenn du erst einmal gelernt hast, dich entspannen zu können, dann kannst du deinem täglichen Stress besser beikommen. Bevorstehende Prüfungen bringen dich beispielsweise nicht mehr so leicht aus dem Gleichgewicht; deine Konzentration verbessert sich; du bist nicht mehr so unruhig und nervös; das Einschlafen klappt besser und auch deine Bauch- oder Kopfschmerzen lassen nach.

Zeitfenster: 8 x 90 Min

Kosten: 112,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Besonderheit: Elterninformation am Ende der ersten Kursstunde

Aktueller Termin und Anmeldung unter [www.entfaltungsraum.de/termine](http://www.entfaltungsraum.de/termine)