



Progressive Muskelentspannung

für Kinder von 8-9 Jahren

Bei dieser Entspannungstechnik spannst du nacheinander verschiedene Muskeln an und dann lässt du sie wieder locker. Diese Lockerung überträgt sich auf deinen gesamten Körper. Und wenn dein Körper locker ist, geht es auch deiner Seele gut. Je lockerer deine Muskeln sind, desto entspannter und ruhiger wirst du. Oder auch umgekehrt: Je ruhiger du wirst, umso lockerer werden auch deine Muskeln.

Bist du bisweilen z.B. körperlich verspannt, innerlich angespannt, ängstlich, nervös, zappelig oder wütend – so kannst du dich selbst mit Hilfe dieser Übungen in einen ausgeglicheneren Zustand bringen.

Zunächst üben wir die Methode ganz ausführlich, so entwickelst du ein gutes Körperempfinden. Entspannungsgeschichten begleiten uns dabei. Anschließend wollen wir die Übungen alltagstauglich machen, sodass du sie problemlos immer mal schnell zwischendurch anwenden kannst. Vielleicht entdeckst du sogar, welche deiner Muskeln sich bei Stress besonders anspannen. Dann kannst du dir sogar deine eigene Kurzentspannung dazu erfinden.

Zeitfenster: 6 x 90 Min

Kosten: 95,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Besonderheit: Elterninformation am Ende der ersten Kursstunde

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine