



Konzentriert geht`s wie geschmiert

für Kinder der 3./4. Klasse und 5./ 6. Klasse

Kommt dir die Situation bekannt vor? Du sitzt am Schreibtisch und willst Hausis machen, aber es klappt nicht so recht. Immer wieder ertappst du dich dabei, dass du mit deinen Gedanken woanders bist. Ebenso passiert dir das manchmal im Unterricht. Du versuchst dich zu konzentrieren, aber deine Gedanken machen sich immer wieder selbstständig und schweiften ab.

Dabei kann sich jeder konzentrieren – Ehrenwort! Die Kunst ist nur, deine Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum hinweg auf ein und dieselbe Sache zu richten. Das lässt sich trainieren – und sogar so, dass es wirklich Spaß macht.

Im Kurs lernst du eine Entspannungsform, die Progressive Muskelentspannung, kennen. Sie besteht aus leichten Übungen, bei denen du nacheinander verschiedene Muskeln kurz anspannst – in deinen Körper spürst, wieder locker lässt – auch wieder in deinen Körper spürst. Wenn du deine Muskeln im Wechsel an- und entspannst, bist du ganz schnell wieder in deiner Mitte und das verhilft dir zu einer besseren Konzentration.

Du lernst weitere Übungen kennen, welche dir die Konzentration erleichtern. Du erfährst beispielsweise, wie du die Kraft deiner positiven Gedanken und Vorstellungen nutzen kannst. Wie kinesiologische Körperübungen und bestimmte Yogahaltungen dich unterstützen können fit und aufmerksam zu bleiben. Du kannst bestimmte Techniken zur fixen Hausaufgabenbewältigung und zu deiner Merkfähigkeit ausprobieren – und überhaupt schaust du mal, welche Ideen andere Kinder haben, damit sie sich besser konzentrieren können. Zusätzlich gibt es natürlich auch Spiele, Experimente und Spaß.

Zeitfenster: 2-wöchig, 10 x 120 Min

Kosten: 200,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Besonderheit: Elterninformation am Ende der ersten Kursstunde

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

Der Kurs kann auch als Angebot für Einrichtungen gebucht werden.