



*Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt!*

Ernst Ferstl

Entspannungskurse für Kinder & Jugendliche

Christine Huber
Landrat-Lehmair-Str. 5
85305 Jetzendorf
Tel.: 0176 / 77673360

E-Mail: info@seele-und-sinne.de
Internet: www.seele-und-sinne.de

Der Alltag hält auch für unsere Kinder manche Herausforderung bereit: Neben vielen schönen Aktivitäten können Streit, Probleme, Anforderungen aus der Kita oder Schule oder viele Termine zu Stress führen. Sicherlich ist es ein Teil des Lebens, Aufgaben zu erledigen oder Belastungen zu verkraften, allerdings können unsere Kinder rechtzeitig lernen, damit umzugehen.

Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, auch Momente der Ruhe zu finden, damit Stressanzeichen wie Schlafstörungen, Kopf- oder Bauchschmerzen, Müdigkeit, Lustlosigkeit, aber auch Traurigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder schlechte Laune möglichst gar nicht erst auftreten.

In meinen Entspannungskursen biete ich altersgerechte Entspannungsübungen an, um die gestressten Köpfe wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Denn wer sich entspannen kann, ist ausgeglichener und selbstbewusster. Wer sich gut konzentrieren kann, ist kreativer und lernt leichter.

Die Kurse biete ich für folgende Altersstufen an:

- Kita-Alter
- 6 bis 7 Jahre
- 8 bis 11 Jahre
- 12 bis 15 Jahre

Dauer:	6 x 60 Minuten
Kosten pro Kind:	109,- Euro
Gruppengröße:	Maximal 4 Kinder

Einzelkurs:

Ganz auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten, kann die Entspannungsstunde auch für ein Kind gebucht werden.

Kosten pro 60 Minuten - 60 Euro