

Stresspräventionstraining für Kinder und Jugendliche

Start:

Mittwoch: 22.01.2014

Zeit: 16.30-18.00 Uhr

Wo: Gruppenräume Elternaktiv in Heselbach (über Villa Kunterbunt)

Das Stresspräventionstraining für Grundschul Kinder/Jugendliche ist entwickelt worden, um die Stressbewältigungskompetenz von Kindern präventiv zu stärken. Dieses Training kann Kindern helfen, mit aktuellen Belastungssituationen besser umzugehen und bereitet sie gleichzeitig auf zukünftige Anforderungssituationen vor.

Kurzinfo:

für Kinder von 8-10 Jahren oder ab 10 Jahre

8 wöchentliche Treffen mit je 90 min

2 begleitende Elternabende in gemütlicher Runde

Edelsteinwasser, Obst, prima Spielideen, Bastelzeug, Bleib-locker-Heft und gute Laune bringt Andrea Schmalzl mit.

Und dies sind unsere Themen:

1. Gefühle und Körper!
2. Steckbrief: Gesucht wird „Stress“!
3. Genießen und (Rollen) spielen
4. Meine Lieblings-Entspannung
5. Hetzen oder Pause machen?
6. Planen und locker lassen!
7. Entspannende Gedanken!
8. Quiz – und wie weiter Zuhause?

... alles wird mit Comics, Rollenspielen, Entspannungsgeschichten, Bewegungsübungen und viel Spaß verbunden!

Kursleitung: Andrea Schmalzl (zertifizierter Lerncoach, Stresstrainerin und Entspannungstrainer für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Weitere Infos unter: www.relax-kids.de

Kontakt: Manuela Faltermeier, Tel. 09431-5823