



leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

Entspannung für Kinder

Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahren mit oder ohne Elternteil

„Mit Mut geht's gut“ & „Konzentriert geht's wie geschmiert“

Progressive Muskelentspannung - Autogenes Training - Imagination

Befinden sich auch immer wieder grüne Monster unter dem Bett ihres Kindes, die es zu verscheuchen gilt, damit Ihr Kind schlafen kann? - oder: Ist ihr Kind manchmal so angespannt oder verträumt, dass es sich schlecht auf das konzentrieren kann, was gerade ansteht? – oder ...

Inseln der Ruhe sind ein elementarer Ausgleich für die Anforderungen des Alltags von Kindern; die Entspannungs- und damit Regenerationsfähigkeit eine Grundvoraussetzung für emotionale Ausgeglichenheit, Leistung und Lernen.

Mit einem altersgerechten Entspannungstraining aus Elementen der Progressiven Muskelentspannung, Autogenem Training, sowie mit Phantasie Reisen und Bewegungsspielen kann Ihr Kind effektive Entspannung erlernen.

Entspannen Sie gleich mit?

Dauer: je nach Alter und Gruppengröße

Kosten: je nach Alter und Gruppengröße

TIPP: Gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. bis zu 80% der Kurskosten!

Informationen für Eltern und pädagogisch Tätige

Vorträge – Elternabende – Fachgespräche

Wissenswertes zum Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

Ganzjährig Termine auf Anfrage

Tel: 0941 / 504 75 11 **Email:** frisch@leben-im-fluss.com **Webseite:** www.leben-im-fluss.com