



Entspannungskurs für Kinder „in der Ruhe liegt die Kraft“

Gerade, wenn die Welt sich immer schneller zu drehen scheint und die Anforderungen mehr und mehr werden, braucht unsere Seele vor allem Eines: Ruhe

Für unsere Kinder ist dies besonders wichtig. Schnell ist die Grenze der Überforderung erreicht. Sie werden hibbelig, unausgeglichen, fühlen sich selbst bald nicht mehr und wirken auf uns unerreichbar.

Hier möchte ich den Weg gern umkehren.

Ich gönne den Kindern eine Auszeit durch:

- ☞ Fantasiereisen
- ☞ progressive Muskelentspannung
- ☞ Atemübungen

So lernen sie:

- ☞ wieder zur inneren Ruhe zu finden
- ☞ gelassener zu werden
- ☞ sich selbst auch in Stresssituationen regulieren zu können

Das ist das Rezept für

- ☞ mehr Konzentration
- ☞ höhere Aufmerksamkeit
- ☞ Entwicklung von Achtsamkeit
- ☞ mentale Klarheit



Zielgruppe: Kinder im Alter von 5-17 Jahren

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Preis: 48€ / Kurs

Teilnehmerzahl: 4-12

Verschiedene Modelle der Kursgestaltung sind möglich. Wir sprechen gemeinsam über Ihre Wünsche und finden eine Lösung.

Interessiert an unserem Angebot?

Dann nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Mobil: 01525 / 59 33 175

E-Mail: sabrina.butschkus@freigeister.berlin

Internet: www.freigeister.berlin