



C lever
L ernen
A uf die für Dich
R ichtige
A rt

Relax! Entspannungsmethoden für Kids



Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit kommt eine wirkliche, tiefe Entspannung häufig zu kurz. Zwischen Schule, Hausaufgaben, Hobbies und Computerspielen ist für eine tiefe Ruhe von Körper, Geist und Seele kaum noch Platz.

Mit einfachen Übungen, die jederzeit zuhause wiederholt werden können, lernst Du, wie Du Dich jederzeit in einen entspannten und ruhigen Zustand bringen kannst, wenn es mal wieder hektisch wird.

Spezielle Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, Fantasiereisen an Deinen inneren Wohlfühlort, Traumgeschichten, Übungen aus dem Yoga und der Kinesiologie helfen Dir, Dich wirklich zu entspannen. Zwischendurch werden wir mit Spielen den Körper wieder in Bewegung bringen, bevor die nächste Entspannungsübung sich anschließt.

So kannst Du Dir Dein individuelles „Alltags-Entspannungs-Schnell-Programm“ zusammenstellen.

Du erhältst eine Mappe mit allen Übungen für zuhause, damit Du alle Übungen wiederholen, einüben und für Deine Ansprüche verfeinern kannst.

Überblick:

Entspannungstechniken: Verschiedene, leicht zu erlernende und zu wiederholende Übungen aus Yoga und Kinesiologie, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen innerer Wohlfühlort.

Bewegung: Mit Spielen und Übungen z. B. aus dem Brain Gym kommt der Körper wieder in Bewegung, um die Abwechslung zur Entspannung besser wahrzunehmen.

Für zuhause.: Übungsmappe mit allen Entspannungsübungen

Termin: Samstag, 06.06.2020 – 11.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Intensiv Förderkreis, Gerberstraße 6, 25451 Quickborn

Anmeldung:

per Email: clara@eulencoaching.de

telefonisch: 0176-56 87 51 16

www.eulencoaching.de über das Kontaktformular

Kosten: € 45,00 je Schüler – Mindestteilnehmerzahl: 3

€ 40,00 für Schüler, die im Intensiv-Förderkreis angemeldet sind

(Im Krankheitsfall sagen Sie den Termin bitte 24 Stunden vorher ab. Bei Nichterscheinen ohne Absage wird der volle Betrag in Rechnung gestellt.)

Bitte etwas zu Essen **und eine Woldecke** mitbringen!

Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt!

EulenCoaching
LernCoaching | ElternCoaching
Endlich wieder Lust auf Schule!

Frauke Mohr
Gerberstraße 6
25451 Quickborn

0176 | 56 87 51 16
clara@eulencoaching.de
www.eulencoaching.de