



verantwortliche Kursleiterin:



Christel Kurtz

WEGE ZUR LEBENSFREUDE

Beratung Bewegung Coaching

Entspannung Lachyoga Massage

Kleiststraße 6, 61203 Reichelsheim

lebensfreude.rhm@t-online.de

Tel.: 0 60 35/92 16 92

Autogenes Training und Fantasiereise

Kinder üben und erleben ein Verfahren zur Erlangung von

- Ruhe und Entspannung
- Erweiterung der Vorstellungskraft
- seelische und körperliche Stabilisierung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Konzentration

Durch das Autogene Training können sich Kinder ihrer eigenen Wünsche und Träume bewusst werden. Sie können ihren Alltag mit der ihnen eigenen Kreativität und Fantasie angehen. Die Erwartungen und Forderungen der Erwachsenen können sie dann weniger als Belastungen denn als spannende Herausforderungen empfinden. In diesem Kurs werden die klassischen Elemente des Autogenen Trainings nach J.H. Schultz altersgerecht mit einer Fantasiereise verbunden und eingeübt.

Für: Vorschul- und Schulkinder

Zeit: stundenweise in kleinen Gruppen

Ort: Gymnastikraum, Turnraum

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos. Bitte setzen Sie sich mit Frau Kurtz in Verbindung.

Gesunde Kinder Projekt • Baustein Autogenes Training

Organisatorisch verantwortlich:

Gitta Wehner-Naumann, Gesundheitsberaterin (GGB), Heilpraktikerin,

Sternstr. 6, 61250 Usingen, Tel.: (0 60 81) – 44 20 39,

E-Mail: gitta.wehner-naumann@t-online.de, siehe auch: www.NHV-Wetterau.de

