

**Floegel****Ergotherapie & Physiotherapie**

Entspannungs- training für Kinder



In der heutigen Zeit fällt es Kindern häufig schwer, den oftmals hohen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Entspannungstraining kann Kindern helfen sich besser zu konzentrieren, in ihrem Alltag zur Ruhe zu kommen und Wahrnehmungsstörungen oder Ängste zu verringern.


Weiterhin können die Phantasie und Kreativität gefördert, Einschlafschwierigkeiten verringert sowie das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Kursinhalte

- Fantasiereisen und Atemübungen
- Kindgerechte Auseinandersetzung mit Stress
- Spiele die von der Bewegung zur Ruhe führen
- Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen
- Die Kinder werden angeleitet die Entspannungsübungen in den Alltag beispielsweise auf Schulsituationen zu übertragen

Organisatorisches

- Die Anmeldung ist jederzeit möglich
- 4- 8 Kinder pro Gruppe (nach Altersklassen gestaffelt)
- Der Kurs findet 6 x 60 Minuten statt
- Die Teilnahme wird bis zu 100 % von den Krankenkassen als Präventionskurs übernommen



Yvonne Floegel
Nordring 63
46240 Bottrop

Telefon: 02041 / 9968693
Telefax: 02041 / 701672

info@floegel-bottrop.de
www.floegel-bottrop.de

