

# **Entspannter Zappelphilip**

## **Kinderleichte Fokussierungsübungen als Entspannungsmethode nicht nur für unruhige Kinder**

Phantasiereisen, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben bereits Einzug in den Kindergartenalltag gefunden. Aber was ist mit den Kindern, die nicht lange still sitzen können oder wollen? Kann ich mit Kindern, die unter Aufmerksamkeits- oder Konzentrationsstörungen leiden, auch Entspannung üben?

Gerade für diese Kinder ist ein angepasstes Entspannungsprogramm eine hilfreiche Ergänzung zu anderen Behandlungsmethoden. Die Kinder finden zu mehr Ausgeglichenheit, können sich besser konzentrieren und leichter in Gruppen integrieren.

In diesem Seminar erlernen Sie einfache Fokussierungsübungen, die Sie in Ihrer Einrichtung als zusätzliche Entspannungsverfahren anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen, wie Sie Eltern dazu motivieren können, die im Kindergarten gelernten Übungen zu Hause fortzusetzen.

### **Inhalte des Seminars:**

- Theoretische Einführung (physiologische Grundlagen von Stress und Entspannung)
- Praktische Übungen (alle Methoden werden selbst erfahren)
- Anregungen für die Elternarbeit

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Decke mit.

---

Referentin:	Annette Denkena
Termin:	27.09.2012
Zeit:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	75,00 €
Min. –max. TN-Zahl:	7 - 12 TeilnehmerInnen