



## **AUTOGENES TRAINING für Kinder** ab 6 Jahre

**8 x 45 Minuten für Vorschulkinder**

**8 x 60 Minuten für Schulkinder**

**6 x 45 Minuten (Einzeltraining)**

- Termine auf Anfrage -

### **Kursinhalte**

- Info der Eltern/Betreuer über Ablauf und Wirkung des autogenen Trainings sowie Unterstützung der Kinder beim Üben Zuhause und in der Einrichtung
- Bewegungsspiele, Formeln des Autogenen Trainings, Zauber- & Kraftformeln, Fantasiereisen und Atemübungen

### **Kursziele**

- Förderung der Körperwahrnehmung, Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Stressbewältigungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Motivations- und Leistungsfähigkeit
- Hilfe bei motorischer Unruhe, psychosomatischen Störungen, Ängsten

### **Zielgruppe**

Dieses Kursangebot richtet sich an Kindergärten, Schulen sowie Nachmittagsbetreuungseinrichtungen.

Außerdem können Eltern diesen Kurs als Einzeltraining buchen.

