



## **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR KINDER**

**Angebot für Kitas, Schulen & Betreuungseinrichtungen  
ab 6 Jahre**

**8x 45 Minuten für Vorschulkinder  
8 x 60 Minuten für Schulkinder**

### **Kursinhalte**

- Info der Erzieher/Lehrer über Ablauf und Wirkung der progressiven Muskelentspannung sowie Unterstützung der Kinder beim Üben in der Einrichtung & Zuhause
- Bewegungsspiele, Übungen zur Körperwahrnehmung, Progressive Muskelentspannung mit 8 und 4 Muskelgruppen, Fantasiereisen und Atemübungen

### **Kursziele**

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

### **Zielgruppe**

Das Angebot richtet sich an Kitas, Schulen und Betreuungseinrichtungen. Außerdem können Eltern den Kurs als Einzeltraining buchen.

