



CHRISTIANE RADEMANN  
ENTSPANNUNGSTRAINERIN | FÜR EIN LEBEN IN BALANCE



### **Entspannungstraining für Kinder - Entspannte Kinder lernen besser!**

Unsere leistungsorientierte Gesellschaft fordert die Kinder so sehr wie nie zuvor. Ruhige Inseln werden immer seltener! Oft wissen Kinder nicht, was Stress ist und sind diesem Zustand hilflos ausgeliefert. In dem Entspannungskurs geht es hauptsächlich darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen und sich durch erlernte Entspannungstechniken aus solchen Situationen zu befreien.

#### **Wie Entspannung den Kindern hilft**

Entspannungsverfahren wirken sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Kinder haben durch das Erlernen von Entspannungstechniken die Möglichkeit, besser mit den Alltagsanforderungen umzugehen und lernen, mehr auf Ihren Körper, ihre Gefühle und ihre Grenzen zu achten. Sie haben die Chance, sich eine Pause von ihren Belastungen zu ermöglichen und entwickeln mit der Zeit eine gewisse Stressresistenz.

Ich bin zertifizierte Entspannungstrainerin und in meinen Kursen lernen die Kinder in kleinen Gruppen von 6 max. 8 Kindern verschiedene anerkannte und bewährte Methoden der Entspannung kennen. Dabei sucht sich jedes Kind individuell die Alltagsübungen und Methoden heraus, die zu Ihm passen!

- **Stille Übungen**
- **Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten mit den ersten beiden Formeln aus dem Autogenen Training**
- **Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen**
- **Arbeiten mit den Klangschalen**
- **Konzentrationsübungen- Brain Gym („Gehirngymnastik“)**
- **Atemübungen**

Beginn: ab KW 37

1.+2. Klasse: freitags, 14.00-15.00 Uhr

3.+4. Klasse: mittwochs, 14.00-15.00 Uhr

Dauer: 10 Termine

Ort: Schülerbücherei

Kosten: 100,- Euro pro Kurs (10 Termine) und Kind

Bitte vor Beginn des Kurses überweisen; Kontaktdaten folgen bei Anmeldung

Ich freue mich auf Ihre Kinder und eine schöne entspannte Zeit!

Christiane Rademann

[www.balance-rademann@web.de](mailto:www.balance-rademann@web.de)