

# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Bewältigung des Alltags stellt oft hohe Anforderungen an unsere Kinder, die nicht selten zu Stressfaktoren werden können, wie volle Terminpläne und schulische Anforderungen. Auch wollen Familie, Hobbys und Freunde unter einen Hut gebracht werden. Kommen noch Konfliktsituationen wie Streit mit Geschwistern und Eltern dazu, gerät so manches Kind an seine Grenzen. Vermeiden lassen sich solche Situationen selten, jedoch verfügt kaum ein Kind über geeignete Möglichkeiten des Ausgleichs und der Selbsthilfe.

Gelassen und ohne (Zeit-)Druck können Kinder ihren Alltag besser meistern und sich vor Reizüberflutung und Überforderung schützen. Sie lernen, sich wahrzunehmen und ihre Grenzen auszuloten, Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit werden verbessert: „Ich weiß mir zu helfen!“ und „Ich bin schwierigen Situationen gewachsen!“. Erholung und „Auftanken“ sind wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung und Bausteine für gezieltes Konzentrieren und Lernen.

Die Methode geht auf den US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885 - 1976) zurück. Inhalt des Kurses ist das bewußte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. Die Übungen werden in bequemer Kleidung im Liegen oder Sitzen ausgeführt, um gut in den Alltag integriert werden zu können. Unterstützen sie ihr Kind dabei! So können Lerninhalte besser gefestigt werden.



# TRAININGSZIELE

Stress erkennen - wann bin ich angespannt?  
Wann ist mir alles zu viel? Was kann ich tun?

- Förderung sozialer Kompetenzen
- Steigerung der Konzentration und Motivation - entspannt läßt es sich besser lernen!
- Förderung der Selbstwirksamkeit: „Ich bin schwierigen Situationen gewachsen“

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahre. Kinder lernen spielerisch und über die Motorik, daher werden die Lerninhalte spielerisch behandelt. Das Training findet in einer Gruppe von max. 5 Kindern statt, die unabhängig von ihren Stärken und Schwächen gefördert und in ihrer positiven Entwicklung unterstützt werden. Nach Möglichkeit soll das Gelernte einmal in der Woche zu Hause wiederholt werden. So ist Kontinuität gewährleistet, ohne den häufig ausgefüllten Wochenplan der Kinder überstrapazieren.

**Kursdauer:** 8 x 60 Minuten

Die erste und letzte Trainingseinheit findet als begleitender Elternabend statt.

**Kursort:** nach Absprache, gern in der Bildungseinrichtung von Ihnen oder der Ihres Kindes

**Kurszeit:** vormittags in der Bildungseinrichtung, nachmittags nach Absprache

**Kosten:** € 150,-. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Präventionskurs einmalig, bitte erfragen Sie Ihre Konditionen bei Ihrer Krankenkasse.

Kontaktieren Sie mich gern bei Interesse:

**Andrea Czerny – Heilpraktikerin und Ergotherapeutin**

Reichenbachstraße 3 · 21335 Lüneburg

[www.lerntherapie-lueneburg.de](http://www.lerntherapie-lueneburg.de) · [info@lerntherapie-lueneburg.de](mailto:info@lerntherapie-lueneburg.de)

Telefon 04131. 2067288 · Mobil 0157. 59505413