

ENTSPANNUNGSTRAINING FÜR KINDER VON 5-12

Kurse und Einzelangebote – Komm mit auf die Trauminsel!

Gemeinsam mit Willy Walfisch begleite ich Kinder ins Traumland, einen Ort der Ruhe, der Entspannung und der Kraft. Im Trauminselkonzept erlernen Kinder verschiedene Verfahren zur Entspannung, die sie in angenehmer, geschützter Atmosphäre spüren und erleben dürfen.

Spielerisch und in mehreren Schritten erlernen die Kinder die professionelle Entspannungsmethode der **Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson**. Diese wissenschaftlich erforschte Methode ermöglicht durch gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen einen Erholungsprozess auf körperlicher und psychischer Ebene (Muskeln, Organe, Ausschüttung und Regulation von verschiedenen Hormonen und Botenstoffen, Beruhigung der Gehirnaktivität...).

Der Wechsel von Sympathikus zu Parasympathikus ermöglicht wichtige Ruhephasen. Diese sind regelmäßig notwendig, damit der Körper regenerieren kann. Erhöhter, negativer Stress kann auch bei Kindern zu seelischen und körperlichen Symptomen führen. Dies kann sich in Kopf- oder Bauchschmerzen, Verspannungen, Konzentrations- und Schlafschwierigkeiten, Veränderung des Sozialverhaltens usw. zeigen.

Die Besuche auf der Trauminsel dauern zwischen 60-120 Minuten. Ich führe die Kinder durch anregende Bewegungsspiele, angenehme Massagen, Sinneswahrnehmungen, Atem- und Stilleübungen, Brain-Gym, Meditationen, wunderbare Traumreisen und vieles, vieles mehr. Wir üben so gemeinsam Resilienz („Widerstandsfähigkeit der Seele“) und Stressresistenz. Die Kinder lernen spielerisch Techniken, die sie auch zu Hause und in ihrem Alltag anwenden können. Sie üben bewusst auf sich, ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu hören. Sie erfahren, wie viel sie selbst für ihr eigenes Wohlbefinden tun können und wie sie auch in konkreten Situationen wie Prüfungsangst, Einschlafschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen, Nervosität usw. Entspannung herbeiführen können.

Und vor allem lernen die Kinder:

ENTSPANNUNG MACHT SPAß!

