

Kinder-Entspannungstrainer



Kursbeschreibung

Bereits im Kindesalter ist die Fähigkeit zu entspannen von hoher gesundheitlicher Bedeutsamkeit. Durch ein entsprechendes Training können bereits bei Heranwachsenden psychische Ressourcen aufgebaut werden. Dadurch können Stresssituationen gemeistert oder Lernsituationen gefördert werden. Der Stundenaufbau und die Entspannungsübungen für Kinder sollten altersspezifisch gestaltet werden. Die zahlreichen Übungsbeispiele aus der Fortbildung zum Kinder-Entspannungstrainer können in einen eigenen Kursplan übernommen werden.

Die Ausbildung entspricht in Verbindung mit einem Grundkurs in Autogenem Training oder PMR den Vorgaben der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen.

Kursinhalte

Theorie

- Warum Entspannung für Kinder?
- Grundlagen von Stress
- Vorstellung der kindergerechter Verfahren
- Effekte von Entspannungsverfahren

Praxis

- Förderung des Körperbewusstseins
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Autogenes Training
- Fantasiereisen
- Yoga
- Progressive Muskelrelaxation
- Erarbeitung eines Kursplanes über 8-10 UE

Dauer	2 Tage (16 UE)
Kursgebühren	199,- €
Veranstaltungsort	es.te Reha-Zentrum Westend Epiphanienweg 6 14059 Berlin
Kurszeiten	jeweils von 10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr

Termine	
Kurs-ID	Datum
KET-B-01-12	12./13.05.12