

Entspannung für Vorschul- und Grundschul Kinder (Krankenkassen zertifiziert)

Vorteile eines Entspannungskurses im Kindesalter:

- Vorbeugung körperlicher Stressreaktionen durch Schule etc.
- positiver Einfluss auf die psychische Gesundheit
- stärkt persönliche Ressourcen (Selbstwertgefühl)
- fördert soziale Integration und Unterstützung

Erlernen von Entspannungsmethoden:

- Atmungs- und Wahrnehmungsübungen
- PMR (Progressive Muskelrelaxation)
- AT (Autogenes Training)
- Kinderyoga
- Fantasiereisen etc.

Start: März 2024

Kurs: - 8x Donnerstagnachmittag in der Turnhalle Alt Olvenstedt
- 100 Euro (Präventionskurs → ca. 80% der Kosten durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattet)
- begrenzte Personenanzahl

Kontakt für Anfrage/ Details/ Anmeldung:

Juliane Elstner
B.A. Sport- und angewandte Trainingswissenschaften/ Bewegungspädagogin für Kinder
Tel. 0162/7555330
Email: juliane.elstner@fitdankbaby.de

Bitte in der Mail/ WhatsApp den Namen und Geburtsdatum des Kindes dazu schreiben, sodass eine leichtere Zuordnung möglich ist. Vielen Dank!