

Kurs für Kinder

Achtsamkeits-/Entspannungstraining

Aufbau und die Ziele des integralen Achtsamkeitstrainings:

- Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und des Selbstbewusstseins
- Gesundheitsförderung
- Psychohygiene (insbesondere Angst- und Stressabbau)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperfunktionen (Mobilisation der Gelenke; Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur; Haltungsschulung)
- Lern- und Konzentrationsförderung
- Entwicklung personaler Kompetenzen (Selbstkonzept, Identitätsfindung, Selbstwertgefühl)
- Entwicklung von Vorstellungskraft,
...



Kursbeginn – FSV Erlangen-Bruck, Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen
Samstag, 24.02.2018, von 15 – 16 Uhr

Kosten:

Mitglieder: 49,00 Euro / Nichtmitglieder: 59,00 Euro
- für Kinder zwischen 6 – 10 Jahren –
(4 Termine/ 1 x pro Woche)

Motivationsfabrik – Helga Herrenkind

zertifizierte Stress- und Burnout Fachberaterin/-coach
Entspannungstrainerin

Anmeldung: 0176-80664042 oder www.motivationsfabrik.de

