

Entspannungskurse für Kinder, Jugendliche, Eltern

Der Alltag hält heute viele Herausforderungen für unsere Kinder bereit. Täglich gilt es eine wachsende Anzahl von Schulstunden zu bewältigen. In der Schule sind die Kinder dabei vielfach einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt. Nicht alle Kinder können diesem Druck ohne Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden begegnen. Manche Kinder haben Angst vor den Schultagen, an denen Arbeiten geschrieben werden oder sie eine Präsentation vor der ganzen Klasse vorzustellen haben. Sie sind dann sehr angespannt.

Oft geht das dann auch mit körperlichen Verspannungen einher. Am Nachmittag gilt es Hausaufgaben zu erledigen. Viele Kinder gehen dann auch noch regelmäßigen und terminlich festgelegten Freizeitaktivitäten nach. Für Faulenzen oder einfach nur einmal „abhängen“ bleibt dann kaum noch Zeit. Unsere Kinder sind schon ganz schön gestresst! Oder?

Stress ist eine natürliche Antwort unseres Körpers auf äußere Reize wie Leistungs- und Zeitdruck, Angst, Lärm, fehlender Schlaf, Reizüberflutung, Mobbing, Prüfungen oder Langeweile und Unterforderung. In Stresssituationen schüttet der Körper Stoffe aus, die uns befähigen, besondere Anforderungen zu bestehen. Sie lassen den Blutdruck steigen, die Atmung verflachen und bereiten den Körper auf hohe Leistungen vor. Findet der Körper nach solchen Situationen zur Ruhe zurück, dann reguliert sich alles wieder auf das Normalmaß. Dauern aber solche Stresssituationen zu lang, kann es zu dauerhaften Veränderungen wie Bluthochdruck kommen. Stressreaktionen von Kindern sind auch:

- Bauchschmerzen
- Schlaf- und Einschlafstörungen
- Alpträume und Bettnässen
- Dunkelangst und andere Ängste
- Nägelkauen
- Aggressivität oder Antriebsarmut
- Appetitlosigkeit oder Kummerspeck
- Allergien und Neurodermitis

Die Kinder erfahren in den Entspannungskursen am eigenen Körper, wie sich Anspannung und auch Entspannung anfühlt. Sie erlernen eine Entspannungsmethode (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training), die sie danach auch selbst einsetzen können, wann immer sie das Bedürfnis nach Entspannung haben.

Anzahl der Teilnehmer: 4 – 6 Kinder

Dauer/Zeitraum: 8 Wochen, 45 Minuten pro Woche

Kosten: 80 €

Kurse auch für Jugendliche, Erwachsene, gestresste Eltern

