

## Entspannungstherapie für Kinder

Für alle, die mit Kindern in Schulen, Kitas, Hort, Kliniken, sozialpädagogischen und therapeutische Einrichtungen arbeiten. Hektik und Stress begleiten heute auch verstärkt Kinder. Mit Entspannungsangeboten können Erzieher, Pädagogen und Therapeuten für den notwendigen Ausgleich sorgen.

### Basismodul

Im 2-tägigen Basismodul werden Grundlagen der Stresstheorie und Stressbewältigung sowie der Stundenaufbau vermittelt.

- Stress - Was ist das eigentlich?
- Biologische Grundlagen
- Stressreaktionen und deren Folgen
- ADS und ADHS
- Stressbewältigungsmodell
- kurzfristige Stressbewältigung
- langfristige Stressbewältigung
- Einsatz der Übungen im Tagesablauf
- Planung von kompletten Entspannungsstunden

### Fachmodul

Im Fachmodul wird Hintergrundwissen zu den jeweiligen Entspannungsmethoden vermittelt. Im Mittelpunkt steht jedoch das Erfahren, Erlernen und Anleiten der ausgewählten Entspannungsmethoden, sowie die kindgerechte Umsetzung.

- Selbsterfahrung  
progressive Muskelentspannung,  
Autogenes Training,  
Yoga
- kindgerechte Umsetzung
- Anleiten üben
- Entspannungsspiele
- Phantasiereisen
- Aromatherapie für Kinder
  - Ausgewählte Öle für Kinder und Kleinkinder
  - Streicheleinheiten – kleine Aromamassagen für die Kleinen
  - Duftspiele
  - kreativer Einsatz von Düften
  - Konzentration fördern
    - Lernhilfen für Schule, Hort und zu Haus



**Einzelbehandlungen und  
ganzheitliche Seminare**

**Heilpraxis Grobbecker**

Erich-Baron-Weg 14  
12623 Berlin  
Tel.: (030) 63379133  
Fax: (030) 63379134

[info@heilpraxis-grobbecker.de](mailto:info@heilpraxis-grobbecker.de)

[www.heilpraxis-grobbecker.de](http://www.heilpraxis-grobbecker.de)