



Stress- alltägliches Phänomen welches uns alle betrifft. Um jedoch die negativen Auswirkungen von Stress zu minimieren und das Wohlbefinden zu verbessern, ist es besonders für Kinder wichtig, angemessene Bewältigungsstrategien zu erlernen und anzuwenden.

Trainingsinhalt:

Es werden Geschichten zur Entspannung und Achtsamkeit vorgetragen. Die Kinder/Schüler lernen Stresssituationen erkennen und durch gezielte Atemübungen, Muskelentspannung, Meditationstechniken & einfache Yogaübungen zu bewältigen.

Training:

- 6x 5-7er Gruppen
- 4-6 Jahre je 20 Minuten (Kursgebühr 50 €)
- 7-9 Jahre je 35 Minuten (Kursgebühr 60 €)
- 10-12 Jahre je 45 Minuten (Kursgebühr 65 €)

Bitte informieren Sie sich über Kursstart auf der Homepage oder der SpondApp, sowohl auf Social-Media.



- Der Ort an dem Gedanken fliegen lernen -

Kontakt:

lesestube.selb@gmail.com

<https://www.lesestube-selb.de>

Ein Förderprojekt von:

