

Liebe Eltern,

auch unsere Kinder sind zunehmenst immer mehr gestresst. Das zeigt sich häufig durch auffällige Verhaltensänderungen der Kinder oder auch durch sinkende schulische Leistungen. Leider übermittelt unser schulisches System in der Hauptsache nur noch fächerbedingte Lerninhalte. Zu selten wird Wissen vermittelt, welches unsere Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung fördern und Fähigkeiten stärken, die in unserer Gesellschaft zur normalen Alltagsbewältigung immer mehr erforderlich werden. Denn unser Alltag ist immer mehr und mehr mit Hindernissen, Problemen und Stress belastet. Und wer hier nicht weiß sich gut abgrenzen oder Stress abbauen zu können, geht in der Gesellschaft unter, bzw. findet sich hier nicht mehr zurecht oder wird krank.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, dass Kinder möglichst früh Werkzeuge an die Hand bekommen. Sie sollen in sich stabil stehen können und darin bestärkt werden, ihre Träume und Ziele zu verfolgen, sich behaupten zu können und wissen, wie sie sich entspannen können um in ihrer Balance zu bleiben, so dass die Hektik der Gesellschaft ihnen möglichst wenig anhaben kann. Es erleichtert das Erwachsenwerden enorm!

Kennenlernstunde

am 23.08.2018 um 16:30 Uhr

An diesem Termin biete ich die Möglichkeit mich in meinen Räumlichkeiten kennen zu lernen. Es wird Informationen zum Ablauf der offenen Entspannung für Kinder ab dem 13.09.2018 geben. Außerdem gibt es einen kleinen Vorgeschmack dessen, wie eine Entspannung aussehen könnte und Sie und ihr Kind können gleich ausprobieren, wie es sich anfühlt einfach mal zu entspannen!

Ich bitte darum, dass pro Kind nur ein Elternteil mitkommt, da sonst die Kapazitäten des Raumes zu schnell ausgeschöpft sein können!

Ort: Gernsheimer Str. 6, Groß-Gerau

Kosten pro Elternteil: 5 € (Kind kostenfrei)

Anmeldeschluss: 20.08.2018
Bitte ggf. eine Isomatte mitbringen.

Anmeldungen erfolgen per Mail unter Angaben der Kontaktdaten an: info@balanced-health.de
oder telefonisch unter: 06152 - 803908 (evtl. auf Anrufbeantworter sprechen).

Offene Entspannung für Kinder (10-13 Jahre) ab 13. September 2018 - Weihnachtsferien

Als Basis werden Übungen der Progressiven Muskelentspannung vermittelt. Weitere Elemente aus dem Autogenem Training, sowie Atemtechniken werden herangezogen. Die Übungen werden in der Regel in Fantasiereisen eingebunden. Damit sich ihr Kind gut auf die Entspannung einlassen kann, werden zuvor kleinere Aktivierungs- und Bewegungsübungen ausgeführt.

je donnerstags von 16:30 - 17:15 Uhr
in den Schulferien sowie an einzelnen ausgewiesenen Terminen findet keine Entspannung statt!

Ort: Gernsheimer Str. 6, Groß-Gerau
Kosten pro Termin: 15 €/ pro Kind
Anmeldung: bis zum Vortag erwünscht!
Max. 4 Kinder

Anmeldungen erfolgen per Mail unter Angaben der Kontaktdaten an: info@balanced-health.de
oder telefonisch unter: 06152 - 803908 (evtl. auf Anrufbeantworter sprechen).

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Entspannungseinheit nur dann stattfindet, wenn sich mindestens 2 Kinder angemeldet haben.

Manchmal sind Kinder schon so sehr belastet, dass sie einer höheren Aufmerksamkeit bedürfen. In diesen Fällen biete ich auch individuelle Einzeltrainings an. Die Erfolgchancen sind hier um ein vielfaches erhöht. Sprechen Sie mich gerne an!

Ich erlaube mir Eltern mitzuteilen, wenn ein Kind in einer Gruppe nicht gut aufgehoben ist und besser ein Einzeltraining nehmen sollte. Ggf. kann ein Kind in der Gruppe nicht teilnehmen, sollte es zu Störungen in der Gruppe kommen. Bitte haben Sie dann hierfür Verständnis.

Jugendliche ab 14 Jahren können gerne an der offenen Entspannungsrunde der Erwachsenen mittwochs Abend teilnehmen. Mehr Infos [hier](#)

Für Kinder unter 10 Jahren biete ich nach wie vor Einzeltrainings an.

Warum ist eine Entspannung für Kinder so wichtig?

Bereits in den jungen Jahren werden oftmals hohe Leistungsanforderungen gestellt. Auch werden Kinder, insbesondere durch die Vielfalt unserer Medien, ständigen Reizen ausgesetzt, was eine erhebliche Belastung auf Körper und Seele darstellt (Stresssymptome). Gerade wenn größere Veränderungen im Leben anstehen, so bpsw. ein Schulwechsel, sind Kinder schnell überfordert oder ausgereizt - so können sich Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität bis hin zu Ängsten und merklichen Verhaltensabweichungen zeigen. Deshalb ist es umso wichtiger so früh wie möglich Stressbewältigungsstrategien zu vermitteln und zu stärken - was dem Erwachsenwerden und den Aufgaben im Erwachsenenalter zu Gute kommt.

[Erfahren Sie hier mehr über Wirkungen der Entspannungsverfahren](#)

