



## Entspannung für Kinder

## Entspannungskurs für Kinder

“Hörst du die Stille?” - Entspannungskurs für Kinder

Du hörst  
das Rauschen des Meeres,  
spürst den warmen Sand  
unter deinen Füßen,  
siehst den blauen Himmel,  
die warmen Sonnenstrahlen  
durchfluten deinen Körper,  
du fühlst dich ruhig,  
entspannt  
und frei.

Praxis für Ergotherapie  
Lilienthal  
Hildegard Jennewein Markus Stolina



Lilienthalstraße 30a  
67435 Neustadt - Speyerdorf  
Telefon 0 63 27 - 960 050  
[www.ergo-lilienthal.de](http://www.ergo-lilienthal.de)

VR Bank Südpfalz • BLZ 548 625 00 • Kto.Nr. 425 737



Hörst du  
die  
Stille?

Praxis für Ergotherapie Lilienthal, Neustadt-Speyerdorf

## Hörst du die Stille?



Sie möchten Ihrem Kind etwas Gutes tun einen Ausgleich schaffen für seinen anstrengenden Alltag mit Leistungsdruck und Reizüberflutung seinem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung Raum geben

In meinem Kurs „Hörst du die Stille?“ wird Ihr Kind an verschiedene Entspannungstechniken herangeführt und lernt, diese immer mehr in seinem Alltag einzusetzen.

- Autogenes Training
- Fantasiereisen
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Entspannung durch Bewegung
- Atemübungen
- Übungen aus dem Yoga
- Übungen aus der Kinesiologie
- Meditationen

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten als gezielte Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Entspannung für Kinder



Durch den Entspannungskurs kann Ihr Kind

- Ruhe und Entspannung genießen lernen
- seine Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern
- sein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- Unsicherheiten und Ängste abbauen
- seine Körperwahrnehmung verbessern
- stressbedingten Beschwerden, wie Schlafprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen entgegenwirken
- Belastungen des Alltags besser bewältigen
- Fantasie und Kreativität entfalten
- seine eigene Kraft spüren

## Anmeldung



Hiermit melde ich mein Kind zum Kurs „Hörst du die Stille?“ - Entspannung für Kinder an

.....  
Name des Kindes Alter

.....  
Name der Eltern

.....  
Straße

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon

.....  
Email

Den Kursbeitrag

bezahle ich am 1. Kursabend

überweise ich auf folgendes Konto

Kontoinhaber Jennewein und Stolina

VR Bank Südpfalz

BLZ 548 625 00 • Kto.Nr. 425 737

.....  
Datum, Unterschrift