



Psychotherapie

## Entspannungstechniken für Kinder – Einführung

Kinder und Entspannung – vom Zauber der `Bewegten Stille`

Inmitten von Home Schooling und Wechselunterricht ergibt sich für viele Kinder eine ungute Mischung aus Stress, Überforderung und Unruhe einerseits und zu geringer körperlicher Auslastung und fehlender Abwechslung und Inspiration im Außen andererseits.

Diese ungute Mischung gilt es zu erkennen und möglichst aufzulösen, um weiterhin eine gesunde Entwicklung und gutes Fortkommen in der Schule zu ermöglichen.

Neben theoretischen Inhalten, warum Entspannung bei Kindern in unserer täglichen pädagogischen und therapeutischen Arbeit so wichtig ist, werden vor allem praktische Inhalte vermittelt.

Spannung und Entspannung sind nicht voneinander zu trennen. Die Kombination aus beidem schafft ideale Voraussetzungen für das Kind, sich wohl zu fühlen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Ziel des Kurses ist es, einen kleinen Einblick in die Vielfalt von Entspannungsmethoden zu bekommen, welche Ihnen helfen, ganz individuell, Spannungen sowohl in der Gruppe als auch beim einzelnen Kind abzubauen.

Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Mitarbeiter/innen in Kitas, des offenen Ganztags, für Schulen und Bildungsstätten als auch für eine beratende Tätigkeit und allgemein interessierte Berufsgruppen.

### Termin

Fr, 01.05.2026  
09:00–14:00 Uhr

### Preis

105,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Lindau/Bregenz  
Zeppelinstr. 2  
88131 Lindau  
Tel. 08382-94 42 02

### Seminarnummer

SSH88010526

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 31.12.2025

### Dozentin

#### Barbara Michaela Hux

Jg. 1963, Erzieherin, Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und erfolgreiche Autorin. Sie arbeitet in Ihrer Praxis für Psychotherapie vor allem mit Hypnose und Systemaufstellungen. Zusatzqualifikationen zum Thema systemische Aufstellungsarbeit, Mobbingberatung, Paarberatung und Trauerbegleitung runden ihr Profil ab. Sie unterrichtet schon seit vielen Jahren mit viel Freude an der Paracelsus Schule Lindau im Regelunterricht Heilpraktiker für Psychotherapie und gibt Seminare zu den Themen Heilhypnose, Familienaufstellung und Entspannungstraining für Kinder.