Psychotherapie

Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder

Viele Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass sie mit den Anforderungen, die in Schule, Familie und Freizeit gestellt werden, überfordert sind.

Motorische Unruhe, Konzentrationsschwächen und Verhaltensauffälligkeiten sind die Folgen. Kinderyoga, Entspannungstrainings und Ruheübungen fördern Gelassenheit, Konzentration und Selbstbewusstsein der Kinder. Die Balance zwischen Spannung und Entspannung ist ein ganz wichtiger Aspekt für eine ausgeglichene physische und psychische Gesundheit. Stress, Druck und Aggressionen können abgebaut werden.

Seminarinhalte:

•Hintergrundinformationen zum Thema Achtsamkeit, Stress und Entspannung bei Kindern

•Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen mit Kindern

•Yoga, Qigong und Traumreisen mit Kindern

•Progressive Muskelentspannung mit Kindern

•Body-Scan/Körperreisen mit Kindern

Wirkungsfelder:

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.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken und ein Kissen bereit legen.

Termine

Sa, 20.03.2027
09:00-17:00 Uhr
So, 21.03.2027
09:00-17:00 Uhr
und 2 mehr

Preis

570,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Saarbrücken
Bahnhofstr. 31, 2.OG über Modehaus Zara
66111 Saarbrücken
Tel. 0681-3 22 62

Seminarnummer

SSA66200327

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.