

## „Entspannungsübungen für Kinder“

**Angebotstyp:** Workshop – Modul 1 für Kinder von 0 – 5 Jahren  
Workshop – Modul 2 für Kinder von 5 – 10 Jahren

**Zielgruppe:** Mütter und Betreuerinnen von Kindern

### **Beschreibung:**

Für Kinder gibt es verschiedene Stressquellen im Alltag, wie zum Beispiel: Familiäre Probleme, Schule / Kindergarten, Freizeit, Probleme mit Freunden, Lärm. Aktuelle Studien belegen, dass auch gerade Kinder zunehmend unter Stress, Reizüberflutung und Leistungsdruck leiden. Stress kann sich körperlich und psychisch äußern: Betroffene Kinder klagen über Magenschmerzen, Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen, Schlafprobleme, sind gereizt, stark erschöpft oder haben Angst. Deshalb ist es wichtig Kinder so früh wie möglich darin zu unterstützen sich regelmäßige zu entspannen.

Bei diesem Workshop werden verschiedenste Entspannungsübungen für Kinder gezeigt. Diese können Ideenreichtum, Phantasie, Kreativität und Potential der Kinder stärken und Eltern entlasten.

Die Workshop - Module werden ohne Anwesenheit der Kinder absolviert, um den Müttern und Betreuerinnen den Raum zu geben, offen sprechen zu können.

**Referentin:** Barbara Hassler, Beraterin, Lebenscoach, Bewegungstrainerin, Mutter

**Dauer:** 3 ½ Stunden

**Teilnehmerinnenzahl:** bis zu 20 Teilnehmerinnen

**Gesamtpreis:** 315,-- EUR inklusive USt pro Modul