

## **Kinderentspannungs-Kurs | Zertifiziert nach §20 SGB V**

Stärkung der Aufmerksamkeit und Resilienz | Integration von Konzentration und Ruhe

Auch Kinder haben Stress. Dieser hat nur andere Ursachen und sollte deshalb mit kindgerechten, spielerischen und intuitiven Methoden gelöst werden.

### **Inhalte:**

- Live-Musik mit Gitarre und Gesang für eine intensive Wahrnehmung
- Zertifizierter Yoga-Lehrer (BYV)
- Kindgerechte Asanas und Bewegungsanleitungen
- Kindgerechtes Autogenes Training
- Direkter Einfluss auf das vegetative Nervensystem  
Sympaticus – Stressphasen | Parasympaticus - Erholungsphasen
- Tiefenentspannung
- Tipps zur Stressbewältigung für den Kinderalltag
- Musikanlage, Instrumente und bis zu 20 (desinfizierte) Matten werden mitgebracht.

Ziel ist es Bewegung und Ruhephasen ohne Leistungsdruck in den Alltag zu integrieren.

**Wo findet es statt?** Wir kommen zu Euch und arbeiten bundesweit in D, CH und AU.

**Wie lange dauert so ein Kurs?** 45 Min.

**Wieviele Kinder können teilnehmen?** Der Kurs findet im Gruppenverband mit bis zu 20 Kindern statt.

**Was kostet es?** Das hängt von der Anzahl der Klassen / Gruppen und der Entfernung ab. Bei mehreren Kursen in Folge am selben Tag gibt es selbstverständlich Rabatte. Für ein **unverbindliches Angebot** füllen Sie ganz einfach das Formular auf der Homepage aus oder rufen Sie mich gerne persönlich an:

### **Kontakt:**

Severin Gasteiger  
Email: [info@trommelraum.com](mailto:info@trommelraum.com)  
Tel.: + 49 162 45 23773  
[www.trommelraum.com](http://www.trommelraum.com)

