

Entspannungszeit für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren -NEU-

Entspannungszeit für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren -NEU-

Auch Kindern fehlt es oft an Ideen mal "gut zu entspannen". Bei dem ganzen Schulstress, den Kinder heute haben, äußert sich der Stress auch bei Kindern schon allzu oft mit Kopfschmerzen, Übelkeit und sogar schlechtes einschlafen oder durchschlafen. Viele Kinderärzte raten daher auch Kindern schon zur Entspannung. Lerne ein paar Dinge und Übungen, um im Alltag, beim Lernen oder einfach mal zwischendurch auf dich zu achten. Du erhältst einen kurzen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Phantasiereise. So kann jeder seine individuelle Form der Entspannung finden. Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken, wer mag ein Kuscheltier. Es werden Materialkosten über 3,00EUR erhoben und direkt an die Kursleiterin gezahlt. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| Dozent/innen: | Weimar, Iris |
| Veranstaltungsort: | VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum |
| Veranstaltungstag(e): | Samstag |
| Zeitraum: | Sa. 27.02.2021 - Sa. 27.02.2021 |
| Dauer: | 1 Termine |
| Gebühren: | 21,- € (14,- € ab 6 Teilnehmern) |
| Mindestteilnehmer: | 4 |
| Teilnehmer maximal: | 6 |

Einzeltermine

27.02.2021

10:00 - 12:15 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum