

Gruppengröße

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt, um intensiver arbeiten zu können (5 bis 8 Teilnehmer).

Kursdauer

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für 60 Min. über einen Zeitraum von 8 Wochen.

Sie möchten sich nicht festlegen auf einen bestimmten Tag und eine bestimmte Uhrzeit?

Im individuellen Einzeltraining können Sie die Termine flexibel - ganz nach Ihre persönlichen Zeitplan - vereinbaren

Kosten

**Progr. Muskelentspannung
1 Kursstunde = 60 Min.**

Block von 8 Kursstunden in der Gruppe:
Euro 80.-pro Person

AOK Versicherte können sich kostenfrei an diesem Kurs anmelden – direkt unter www.aok.de

Veranstaltungsort

**Seminarraum des Instituts für systemisch ganzheitliche Schüler- und Lernbegleitung
Maßmannstraße 2
80333 München**

Nähe Hauptbahnhof
Direkt hinter dem Gesundheitsamt
Tram 20/21 Haltestelle Sandstraße
U1 Haltestelle Stiglmaierplatz
U2 Haltestelle Theresienstraße

Anmeldung

ICH – kann was! München
Institut für systemisch ganzheitliche
Schüler- und Lernbegleitung
Sonja Guggenberger
Institutsleitung
Maßmannstraße 2
80333 München
Telefon: 089 – 47 08 78 18
E-Mail: info@ich-kannwas.de
Internet: www.ich-kannwas.de

Vor Ihrer verbindlichen Anmeldung findet bei ein kostenfreies Vorgespräch mit der Kursleitung statt.



Kursleitung:
Sonja Guggenberger **und**
Gaby Lehndorfer
Anerkannte
Entspannungspädagogin
Systemisch ganzheitliche

ICH – kann was!
Lerntherapeutin
Grundschullehrerin



ICH – kann was!®

**Entspannungskurse
für Kinder**

Progressive
Muskelentspannung
nach Jacobson



ICH – kann was! München

Institut für systemisch ganzheitliche
Schüler- und Lernbegleitung

Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt wurde. Dabei handelt es sich um eine höchst wirkungsvolle Technik, die in kurzer Zeit bereits von Kindern erlernt und sehr gut in den Alltag integriert werden kann.

Durch gezieltes Anspannen und anschließendes Entspannen einzelner Muskeln wird erreicht, dass Körper und Geist zur Ruhe kommen, das innere Gleichgewicht gestärkt und das körperliche Wohlbefinden gefördert werden.

Das Kurskonzept ist so aufgebaut, dass Ihr Kind kreativ und spielerisch angeleitet wird, die Progressive Muskelentspannung zu erlernen. Daher werden auch andere Methoden wie Wahrnehmungsübungen, Klanggeschichten, Fantasiereisen, Spiele und Lieder in jede Stunde eingebunden und so aufeinander abgestimmt, dass sie jeweils in Bezug zur erlernten Muskelgruppe stehen.

In diesem Kurs üben die Kinder spielerisch, sich körperlich und seelisch zu entspannen

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Kinder, die durch ein Entspannungsverfahren lernen wollen mit Alltagsbelastungen gelassener umgehen zu können. Sie finden dadurch zu mehr Ausgeglichenheit und können die vielen Außenreize, die auf sie täglich einströmen besser verarbeiten. Die Progressive Muskelentspannung hilft sowohl Kindern, die aktiv sind als auch jenen die ängstlich und unsicher sind.

Die Progressive Muskelentspannung kann als effektive Methode zur **Stressprävention** gesehen werden und unterstützt außerdem die **Konzentrationsfähigkeit** der Kinder. **Psychosomatische Beschwerden** wie

- **Nervöse Magenprobleme**
- **Spannungskopfschmerzen und**
- **Einschlafschwierigkeiten**

können gelindert werden

Direkte Anmeldung über die

AOK

Die Gesundheitskasse

www.aok.de

für AOK Versicherte kostenfrei

PME - TERMINE

8 x MI Kurs

ab 05.10.2011, jeweils Mittwoch

14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Teilnehmer: 6 – 9 Jahre

8 x MI Kurs

ab 05.10.2011, jeweils Mittwoch

15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Teilnehmer: 10 – 12 Jahre

8 x Fr Kurs:

Ab 07.10.2011, jeweils Freitag

16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Teilnehmer: 13 – 15 Jahre

8 x Fr Kurs:

Ab 07.10.2011, jeweils Freitag

17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Teilnehmer: 16 – 18 Jahre