

## 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](http://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](mailto:info@ich-kannwas.de)  
Internet: [www.ich-kannwas.de](http://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](http://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**