



Autogenes Training für Kinder und Jugendliche von 8 - 12 Jahren

Inhalt: Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Weg zur eigenständigen Entspannung.

Aus dieser Entspannung entwickeln sich Ruhe und Gelassenheit.

Autogenes Training führt auch zur Leistungssteigerung durch Verbesserung von Aufmerksamkeit und Ausdauer.

Überschießende Affekte wie z.B. Angst oder Wut werden auf ein gesundes Maß vermindert. Somit wird ein vernünftiger Umgang mit diesen Emotionen möglich.

Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen ist das Autogene Training ein Weg zur Bewältigung von Schulstress (Leistungsdruck, Konzentrationsstörungen, organisatorische Unruhe).

Psychosomatische Störungen, mit denen Kinder und Jugendliche zu tun haben, wie z.B. Astma bronchiale und Allergien, aber auch Schlafstörungen können mit dieser Methode gezielt angegangen werden.

Kursleitung: Dr. Ludwig Englisch,

Internist/Psychotherapie

6 Termine - ab Montag, 25.10.2010, 18 Uhr

Ort: Haus der Jugend Annweiler

Kosten: 120.- Die Gebühr kann bis zu einer Höhe von 75.- von der Krankenkasse übernommen werden.

Anmeldung bei der VG-Jugendpflegerin Natalie Klödy, Tel.: 06346-301221 - eine Anmeldung über unsere Internetseite ist nicht möglich!

Beginn: 25.10.2010 Ende: 29.11.2010

Gebühr: 0.00 Euro

Termin/e: 25.10.2010 18:00 Uhr | 03.11.2010 18:00 Uhr | 08.11.2010 18:00 Uhr | 15.11.2010 18:00 Uhr | 22.11.2010 18:00 Uhr | 29.11.2010 18:00 Uhr |

Information und Anmeldung:
www.lemon-net.de



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763
info@lemon-net.de, <mailto:info@lemon-net.de>, www.lemon-net.de, www.friends.lemon-net.de