

Alle Erwachsenen wissen, dass Kinder für eine gelungene Entwicklung **viele Anregungen** brauchen.

Genauso wichtig für das Wachsen und Gedeihen eines Kindes ist es aber auch, dass es immer wieder **äußere und innere Ruhe** erleben kann.

Wenn es gelernt hat, sich selbst auf Ruhe umzuschalten, verlieren die vielfältigen **Außenreize ihre störende Wirkung**. Damit kann das Kind sich **konzentrieren**, es fühlt sich dabei **entspannt und wohl**.

In der Entspannung erlebt das Kind ein **Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit**. Auf dieser Basis kann sich eine gesunde, kindliche Persönlichkeit entfalten.

Gelingt es dem Kind, sich zu entspannen, verbessern sich auch seine **Konzentrationsfähigkeit** beim Lernen und sein **Selbstvertrauen**. So können Ängste und Unsicherheiten abgebaut und schulische Leistungen **verbessert** werden.

Das Autogene Training für Kinder

Wir trainieren in den Kursstunden auf spielerische Weise ...

- **zuerst Entspannen und zur Ruhe kommen, danach Denken/Überlegen und Handeln.**
- **ruhiges Beobachten und Wahrnehmen**
- **bewusstes Bewegen, bewusstes Handeln**
- **gezielte Selbststeuerung von Körper und Geist**
- **Wechseln zwischen aktiv und passiv**
- **entspanntes Konzentrieren**
- **Autogenes Training, verpackt in Phantasiegeschichten (effektive Verankerung der Elemente des Autogenen Trainings)**

Allgemeine Kursinformation

Kurdauer

samstags 4 x 120 Minuten

Kosten

90.-€

(erstattungsfähig über die gesetzliche Krankenkasse nach § 20 SGB)

AOK-Versicherte kostenfrei

Veranstaltungsort

Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psych. Miriam Schlafer

- Psychologische Psychotherapeutin -

Fürstenriederstr. 41

80686 München

Die Kursleiterin



Sabine Dumler

Dipl. Sozialpädagogin,
Trainerin f. Autogenes Training
Heilpädagogische Therapien
Erziehungsberatung
VHT- Kommunikations-Trainerin

Veranstaltungsort

Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psych. Miriam Schlafer

- Psychologische Psychotherapeutin -
Fürstenrieder Str. 41
80686 München

Sie erreichen uns über

U5 Laimer Platz

S-Bahn Station Laim

Bus Nr. 151 Richtung Parkstadt Solln oder

Bus Nr. 51 Richtung Aidenbachstraße

Weitere Gruppen- und Einzelangebote für Kinder

- **Soziales Kompetenztraining**
- **ADS/ADHS Gruppentraining**
- **Lerntraining-Merktechniken**
- **Gewaltfreie Kommunikation (mit Video)**

Wochenendveranstaltung

- **Theater- und Filmgruppe (bei Spiel und Spaß neues Verhalten lernen)**

Angebote für Eltern

- **Erziehungsberatung**
- **Eltern-Informationsgruppen ADS/ADHS**
- **Entspannungstraining/ Autogenes Training für Erwachsene**
- **Eltern-Kindkurs: Gemeinsam spielend entspannen**
- **Guter Kontakt - positive Führung**

Aktuelle KURSE FÜR KINDER in München-Laim

SPIELEND LEICHT...

Entspannen

Konzentrieren

Lernen

selbstsicher und

erfolgreich

werden...

Autogenes Training Konzentrationstraining

**Praxis für Psychotherapie
Dipl. Psych. Miriam Schlafer**
- Psychologische Psychotherapeutin -

Fürstenriederstr. 41

80686 München

www.psychotherapie-schlafer.de