

„Autogenes Training mit Grundschulkindern“ richtet sich an Jungen und Mädchen im Grundschulalter ab 6 Jahre (1.-2. Klasse / 3.-4. Klasse). Der Mensch benötigt in seinem Leben ein gewisses Maß an Anspannung, aber auch ausreichend Entspannung. Gerät dieses Maß aus dem Gleichgewicht und die Anspannung nimmt überhand, können wir mit den Übungen des Autogenen Trainings den Ausgleich im Alltag schaffen. Bei regelmäßiger Anwendung, wird das gesamte Immunsystem gestärkt. Der Körper wird besser durchblutet. Wir fühlen uns frisch und gestärkt, ausgeglichen und lebenslustig. Wir haben gelernt Problemen und Stress gelassener zu begegnen. Mit kindgerechten Übungen des Autogenen Trainings lernen die Teilnehmer ihre Stresssymptome zu kontrollieren und zu reduzieren.

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:  
Steigerung der Ausdauer/Konzentration, Selbstachtung, Empathie, Zugang zur eigenen Gefühlswelt, Entspannungsfähigkeit usw.
- Abbau körperlicher und physischer Belastungszustände
- Abbau von Prüfungssängsten und Schlafstörungen
- Stärkung des Selbstbewusstseins durch Erfahrung der Selbsteinflussnahme
- Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung



Sabine Wetzig  
staatlich anerkannte Erzieherin,  
staatlich anerkannte Motopädin,  
Spieltherapeutin,  
Seminarleiterin für Autogenes Training

*Mobile Praxis für Mototherapie  
und Spieltherapie  
Sabine Wetzig  
Birkenallee 40  
32760 Detmold  
sabinewetzig@moto-  
spieltherapie.de  
05231- 8789773*

2016

Ein Kursangebot zur Stressverminderung, Gesundheits- und Entspannungsförderung in Kindergärten und Grundschulen  
Zertifiziert durch die Prüfstelle Prävention im Auftrag gesetzlicher Krankenkassen

## Autogenes Training mit Grundschulkindern



## Autogenes Training mit Grundschulkindern

Die Kinder haben die Möglichkeit, eigene Interessen und Erfahrungen in die Gruppe einzubringen: Sich ausprobieren, körperliche Reaktionen in Stresssituationen erkennen, Veränderungen in der Entspannung erfahren, eigene Stärken und Schwächen akzeptieren und durch Eigenwahrnehmung und Selbstbeeinflussung nach und nach ein vielseitiges, eigenes Verständnis von Entspannung und Selbstachtung zu entwickeln.



Über Entspannungsspiele und Kooperationsübungen werden Sozialkompetenzen vermittelt, die Mut machen neue Entspannungsverfahren in einer geschützten Atmosphäre auszuprobieren und in den Alltag zu übertragen.



Ein Kursangebot zur Stressverminderung, Entspannungs- und Gesundheitsförderung auf der Grundlage des Autogenen Trainings:

- Kleine Gruppen
- Zwei Elternabende
- Begleitmaterial

Im Vordergrund steht das Autogene Training mit kindgerechten Übungen, sowie wahrnehmungsfördernde Entspannungsangebote, die ihrem Kind vielfältige Erfahrungen mit sich selbst, dem Material und der Gruppe bieten. Wichtig ist vor allem eine Atmosphäre der Sicherheit und der Akzeptanz, in der sich ihr Kind in seinem Bedürfnis und ohne Wertung bewegen darf. Dabei steht die Freiwilligkeit an erster Stelle.

Autogenes Training ist eine optimale Entspannungstechnik für Kinder ab dem 6. Lebensjahr.



**Kursbeginn:**

**Ort:**

10 Einheiten à 45 Minuten davon 2 Einheiten mit Eltern

Zusätzlich zwei Elternabende

Die Einführung ist verpflichtend