

PROBIER´S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT – Achtsam, entspannt und gelassen werden mit Balu, dem Bären



WAS WIR LERNEN:

- Muskulatur entspannen
- Körperwahrnehmung/ Körpergefühl verbessern
- Stress abbauen
- Widerstandskraft aufbauen
- Konzentration fördern
- aufmerksamer werden
- zur Ruhe kommen
- Genusstraining

WELCHE METHODEN?

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Phantasiereisen
- Kinderyoga
- Atemtechniken
- Klangschalen

Leitung des Trainings:

Mag. Petra Willinger

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Diplomierte Entspannungstrainerin

Nähere Infos und Anmeldung:

0650/ 94 14 555 oder

petra.willinger@paepsy.at

START AM 17. APRIL 2021

WER:

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

WANN:

8 Einheiten

Samstag 10:00 – 11:00

(17. April, 1., 15. 22., 29. Mai, 5., 12.,
19. Juni)

plus 1 Info-Elternabend (Termin wird
bekanntgegeben)

KOSTEN:

280 Euro

(Der Betrag ist vor Beginn des Info-
Elternabends zu bezahlen)