

# Kurs für Kinder

## Achtsamkeits-/Entspannungstraining

### Aufbau und die Ziele des integralen Achtsamkeitstrainings:

- Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und des Selbstbewusstseins
- Gesundheitsförderung
- Psychohygiene (insbesondere Angst- und Stressabbau)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperfunktionen (Mobilisation der Gelenke; Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur; Haltungsschulung)
- Lern- und Konzentrationsförderung
- Entwicklung personaler Kompetenzen (Selbstkonzept, Identitätsfindung, Selbstwertgefühl)
- Entwicklung von Vorstellungskraft,  
...

**Kursbeginn – FSV Erlangen-Bruck, Tennenloher Str. 68, 91058 Erlangen**

**Samstag, 21.04.2018, von 15 – 16 Uhr**

**Kosten:**

**Mitglieder: 49,00 Euro / Nichtmitglieder: 59,00 Euro**  
- für Kinder zwischen 6 – 10 Jahren –  
(4 Termine/ 1 x pro Woche)

**Motivationsfabrik – Helga Herrenkind**

zertifizierte Stress- und Burnout Fachberaterin/-coach  
Entspannungstrainerin

**Anmeldung: 0176-80664042 oder [www.motivationsfabrik.de](http://www.motivationsfabrik.de)**

