

# Autogenes Training für Kinder

Präventionskurs nach §20 SGB V.



Im Autogenes Training lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körperempfindungen. Es leitet dazu an, die Aufmerksamkeit mithilfe verschiedener Formeln auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme, ruhigem gleichmäßigen Puls, angenehm warmen Bauch und Kühle auf der Stirn zu konzentrieren. Die einzelnen Formeln des AT werden kindgerecht eingeführt und nachfolgend in Entspannungsgeschichten integriert.

Dies spricht die reichhaltige kindliche Fantasie an. Im AT werden suggestive Formeln verwendet, um das Unterbewusstsein anzusprechen. In Entspannungsgeschichten werden die Formeln der Grundstufe eingebaut.

## Beschreibung der Zielgruppe:

Versicherte Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit Stressbelastung, die lernen möchten, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

## Inhalt(e) der Maßnahme:

- kindgerechte Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktionen, Entspannung, Entspannungsreaktion
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung (wie merke ich Stress?)
- Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional, physiologisch)
- aktive systematische Entspannung
- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- altersgerechte Erörterung der Funktionsweise des Entspannungsverfahrens (physiologisch und psychisch)
- Durchführung der kindgerechten Übungen

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser oder Tee mitbringen.

**Kursleitung:** Maria Mazerat-Khaikin, zertifizierte Entspannungspädagogin, kassen anerkannte Seminarleiterin für Stressbewältigung im Alltag, Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Dipl.-Soziologin, Kunsttherapeutin, Psychotherapeutin (nach HPG)

Termine:

**Sa. 31.10.2020**

**Sa. 07.11.2020**

**Sa. 14.11.2020**

**Sa. 21.11.2020**

**Sa. 28.11.2020**

**Sa. 05.12.2020**

**Sa. 12.12.2020**

**Sa. 19.12.2020**

jew. 13:30 Uhr - 14:30 Uhr

Preis:

**100,- Euro \***

*\*Die Erstattung der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse erfolgt nach der Teilnahme Ihres Kindes an dem Kurs. Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse nach!*

Ort der Veranstaltung:

**Friedrich-Ebert-Str. 38,  
14469 Potsdam**

(Kinderarztpraxis Manukow)

**Kurs-ID: 20180610-1018154**

Anmeldemöglichkeiten:

◆ Tel.0176/25056797

◆ [www.potsdam-kunsttherapie.de](http://www.potsdam-kunsttherapie.de)

◆ [kontakt@potsdam-kunsttherapie.de](mailto:kontakt@potsdam-kunsttherapie.de)