

www.entspannung-kenn.de



Atemdetektive - Der Entspannung auf der Spur

Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr / Beginn: 16. Oktober 2018 - 6 Termine

Entspannungskurs für Kinder von 6 - 9 Jahren mit altersgerechten Übungen, die das Selbstbewusstsein stärken, die Konzentrationsfähigkeit steigern und mehr Entspannung und innere Ruhe in den Kinderalltag bringen, Inhalte: Fantasiereisen, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Konzentrations- und Stilleübungen, Malen, Bewegung und viel Spaß.

Komm mit mir ins Land der Fantasie

VHS Hermeskeil - Samstag, 20. Oktober 2018 / 14:30 bis 17:00 Uhr

Kath. Familienbildungsstätte „Remise“, Trier - Samstag, 10. November 2018 / 14:30 bis 17:00 Uhr

Entspannungsnachmittag für Eltern und Kind (6 - 9 Jahre)

mit altersgerechten Entspannungsübungen - mal laut, mal leise, mal bewegt und auch mal ruhig.

Weitere Inhalte sind Konzentrationsspiele, Körper- und Atemwahrnehmung, Meditation und Yoga, Fantasiereisen zum Träumen und Ruhe-Erleben, Massage-Geschichten, bei denen kleine und große Genießer Nähe und Wohlgefühl erleben können, Spaß und Spiel mit Schwungtuch, Bällen und co..

Das Entspannungsangebot gilt für ein Elternteil mit einem Kind.

Als Begleitung sind auch Großeltern, Paten usw. herzlich willkommen.

Bitte Matten, Decken, Kissen und warme Socken mitbringen.

Gemeinsam entspannen in der Winterzeit - für Eltern und Kind (6 – 9 Jahre)

Kath. Familienbildungsstätte „Remise“, Trier - Freitags: 17:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 16. November 2018 - 4 Termine

VHS Hermeskeil - Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr / Beginn: 27. November 2018 - 4 Termine

Wir hören Geschichten aus der Weihnachtswerkstatt zum Träumen und Ruhe-Erleben, erfahren, wie der Nikolaus entspannt, genießen mit allen Sinnen Schokolade und bestaunen Alltägliches, indem wir ganz genau hinschauen.

Entspannungskurs mit Konzentrationsübungen, Körper und Atemwahrnehmung, Yoga, Phantasiereisen und Massage-Geschichten.

Das Entspannungsangebot gilt für ein Elternteil mit einem Kind.

Als Begleitung sind auch Großeltern, Paten usw. herzlich willkommen!

INFO-ABEND Entspannung und Achtsamkeit für Kinder

für Eltern, Großeltern, PädagogInnen, ErzieherInnen, usw.

Dienstag, 23. Oktober 2018 - 19:00 Uhr



entspannung-kenn

Trierer Str. 18, 54344 Kenn

0049 (0)6502 9975255

www.entspannung-kenn.de



körperbewusstessein
impulse für körper und seele

Elke Reget
Entspannungspädagogin