



Köln: Entspannungstrainer für Kinder - Ausbildung - Entspannungstrainerin für Kinder

Beginn: 02.10.2021

Ende: 07.11.2021

Ort: Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 649,- €

Entspannungspädagoge /Entspannungspädagogin für Kinder

Modul 5: Entspannung mit Kindern - Autogenes Training (AT)

- Grundlagen der Entspannungsarbeit mit AT
- Einführung in AT
- Starthilfen für AT erproben
- Fantasiereisen mit AT verfassen und anwenden
- Planung einer Entspannungseinheit mit AT
- Atem- und Stilleübungen
- Mentaltraining
- Umgang mit Störungen in der Gruppe
- Eltern-Kind-Entspannung
- Konzeptplanung für AT

Modul 6: Entspannung mit Kinder - Progressive Muskelrelaxation (PMR):

- Grundlagen der Entspannungsarbeit mit PMR
- Einführung in die PMR
- Körperarbeit und -wahrnehmung (Spannungsabbau, Massage, fühlen und spüren)
- Fantasiereisen mit PMR verfassen und anwenden
- Elternarbeit im Kontakt
- Umgang mit Störungen von außen
- Konzeptplanung für PMR

Seminarzeiten:

02.10.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
03.10.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
06.11.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6
07.11.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6