

Insel der Träume- Entspannung für Kinder

Kurs für Kinder 7-11 Jahre

Raus aus dem Alltag und rein in die Entspannung -zum Aktiv sein gehört auch die Ruhe.

Der Alltag mit Schule und (festgelegten) Freizeitaktivitäten hält viele Herausforderungen für unsere Kinder bereit.

„Insel der Träume“ bietet ein genussvolles Programm, das den Kindern Wege zeigt, zur Ruhe zu kommen und ihre innere Kraft zu entdecken und zu erfahren.

Kursinhalt: Progressive Muskelentspannung, Konzentrationsspiele, Fantasiereisen, Verwöhnmassagen, Elemente aus Yoga u. BRAIN-GYM u.a.

Ziele: Stärkung und Entwicklung der Persönlichkeit, Abbau von Konzentrationsstörungen und emotionalen Spannungen, Stärkung der Selbstwahrnehmung, Verminderung von Ängsten, Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung erreichen

Montags

17.00-18.15 Uhr

TSV-Gymnastikhalle, Gym 3
Harheimer Weg 18

Annette Buchmann, Kinderfitnesstrainerin u. Entspannungspädagogin
Kontakt: 0176 23219295, E-Mail nette19@gmx.de



Kurs mit **8 Terminen**, **Start: 23. Januar 2012**

Mitglieder zahlen 20 €, Gäste 40 €

Auf Wunsch kann am Ende eine Kursbescheinigung von der Kursleiterin zur Vorlage bei der Krankenkasse ausgestellt werden

Anmeldung bitte bis **16. Januar** unter www.tsvbonames.de oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18