

ABLAUF

DAS ENTSPANNUNGSTRAINING FINDET IN KLEINEN GRUPPEN STATT:

- 4 Kinder gleichen Alters und Entwicklungsstandes
- Kinder zwischen 8 und 12 Jahren
- 6 Termine a 45 Minuten.

Dem Training geht ein Gespräch mit den **Eltern** voraus. Ihre Unterstützung ist maßgeblich für den Erfolg.

ANMELDUNG

Sie erreichen uns telefonisch in den Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 8:00 - 16:00
Freitag 8:00 - 13:00

Telefon: 02273 – 91570

Online mit verschlüsselter Datenübertragung unter
www.spz-rhein-erft-kreis.de

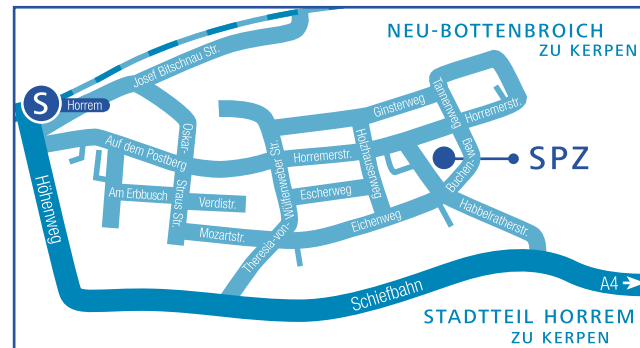
Wir benötigen eine Überweisung von Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin, Kinder- und Jugendpsychater oder Neurologen.

Eine genaue Wegbeschreibung finden Sie auf unseren Internetseiten.

HEINRICH-MENG-INSTITUT gGmbH
SOZIALPÄDIATRISCHES
ZENTRUM
RHEIN-ERFT-KREIS



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



Sozialpädiatrisches Zentrum
Rhein-Erft-Kreis
Heinrich-Meng-Institut gGmbH
Buchenweg 9-11 • 50169 Kerpen
Tel.: 0 22 73 / 91 57 - 0
Fax: 0 22 73 / 91 57 - 22
Email: info@spz-rhein-erft-kreis.de

HINTERGRUND

Stress ist in unserer Gesellschaft ein ständiger Begleiter. Schlechte Noten, Probleme in der Familie, ein schwaches Selbstwertgefühl, ein übervoller Terminkalender: Es gibt viele Gründe, die Kinder aus dem inneren Gleichgewicht bringen können.

Erhöhte **Anspannung** macht auf Dauer krank: Die betroffenen Kinder leiden unter häufigen Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, Ängsten, Nervosität oder depressiven Verstimmungen.

Das SPZ bietet ein kindergerechtes **Entspannungstraining** an. Die Teilnehmer lernen, Stresssituationen erfolgreich zu bewältigen und entwickeln mehr Bewusstsein für ihren Körper.

METHODE

WAS?

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson (1885-1976) lernen die Teilnehmer, sich gezielt zu entspannen - körperlich wie mental.

WIE?

Jacobsons Methode besteht darin, bestimmte Muskelgruppen schrittweise anzuspannen und zu lockern. Dadurch wird ein Gefühl der Entspannung erreicht.

WARUM?

Der Arzt und Physiotherapeut hat beobachtet, dass innere Unruhe, Angst und seelischer Stress häufig mit muskulären Verspannungen einhergehen.

INHALTE

- Progressive Muskelentspannung ist **einfach** zu erlernen und kann **überall** angewendet werden.
- Es handelt sich um eine begleitende Therapie, die das **Wohlbefinden** verbessert.
- Die Übungen werden durch **Fantasiereisen** ergänzt. Dadurch kann das Kind dem Entspannungsgefühl deutlicher nachspüren.
- Durch abwechselndes Anspannen und Lockern der Muskeln lernt das Kind seinen Körper besser kennen. So kann es die **Entspannung in Stresssituationen** bewusst herbei führen.
- **Atemübungen** tragen zur intensiveren Entspannung bei.

