

# Entspannungstechniken für Kinder

## Einführung

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



#### Kinder und Entspannung - vom Zauber der "Bewegten Stille"

Inmitten von Home Schooling und Wechselunterricht ergibt sich für viele Kinder eine ungute Mischung aus Stress, Überforderung und Unruhe einerseits und zu geringer körperlicher

Auslastung und fehlender Abwechslung und Inspiration im Außen andererseits.

Diese ungute Mischung gilt es zu erkennen und möglichst aufzulösen, um weiterhin eine gesunde Entwicklung und gutes Fortkommen in der Schule zu ermöglichen.

Neben theoretischen Inhalten, warum Entspannung bei Kindern in unserer täglichen pädagogischen und therapeutischen Arbeit so wichtig ist, werden vor allem praktische Inhalte vermittelt.

Spannung und Entspannung sind nicht voneinander zu trennen. Die Kombination aus beidem schafft ideale Voraussetzungen für das Kind, sich wohl zu fühlen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Ziel des Kurses ist es, einen kleinen Einblick in die Vielfalt von Entspannungsmethoden zu bekommen, welche Ihnen helfen, ganz individuell, Spannungen sowohl in der Gruppe als auch beim einzelnen Kind abzubauen.

Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Mitarbeiter/innen in Kitas, des offenen Ganztags, für Schulen und Bildungsstätten als auch für eine beratende Tätigkeit und allgemein interessierte Berufsgruppen.

**Dozent/in Petra Krimphove:** Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, `Bremsen` zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.

Termine:  
**So. 27.04.2025**  
13:00-18:00 Uhr

Preis:  
**90,- Euro \***



**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSH111270425**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien