

Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

Kursleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



handhaben als mit Erwachsenen.

Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten.

Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Entspannungsverfahren mit Kindern sind in der Anwendung jedoch anders zu

Termine:

Mo. 02.02.2026

Di. 03.02.2026

Mi. 04.02.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

360,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Zindelstr. 3-5
37073 Göttingen
Tel. 0551 - 573 47**

Diese Fortbildung befähigt Sie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren, in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Methodisch-didaktisches Know-how zum Aufbau einer Kurseinheit werden ebenso vermittelt wie das intensive Üben von praktischen Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten.

Seminarinhalte:

- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Autogenes Training für Kinder und Jugendliche
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder und Jugendliche
- Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche
- Aufbau von kompletten Kursen, z.B. zur Bewältigung von Prüfungsangst

Seminarnummer:

SSH34020226

Diese Fortbildung wendet sich insbesondere an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext, Jugend- und Sozialarbeiter/innen, Erzieher/innen bzw. Mitarbeiter/innen im Kindergarten/-hort und Lehrer/innen.

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Bitte bequeme Kleidung, kleines Kissen, Laken oder Badetuch und Schreibzeug mitbringen.