

# Kurs für Kinder

## Achtsamkeits-/Entspannungstraining

- Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und des Selbstbewusstseins
- Gesundheitsförderung
- Psychohygiene (insbesondere Angst- und Stressabbau)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperfunktionen (Mobilisation der Gelenke; Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur; Haltungsschulung)
- Lern- und Konzentrationsförderung
- Entwicklung personaler Kompetenzen (Selbstkonzept, Identitätsfindung, Selbstwertgefühl)
- Entwicklung von Vorstellungskraft,  
...

**Kursbeginn – Samstag, 10.11.2018, von 10 – 11 Uhr**  
**Motivationsfabrik, Sudetenstr. 10, 91325 Adelsdorf**

**Kosten: 59,00 Euro pro Teilnehmer**  
**- für Kinder zwischen 6 – 10 Jahren –**  
**(4 Termine/ 1 x pro Woche)**



**Motivationsfabrik – Helga Herrenkind**

zertifizierte Stress- und Burnout Fachberaterin/-coach  
Entspannungstrainerin

**Anmeldung: 0176-80664042 oder [www.motivationsfabrik.de](http://www.motivationsfabrik.de)**

