

## Hol doch mal Luft! – ein ganzheitliches Entspannungstraining für Kinder ab 10 Jahre

Mithilfe beruhigender und aktivierender Methoden zur körperliche Selbstregulation – von progressiver Muskelentspannung über Atementspannung lernen Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren die (Alarm-)Signale Ihres Körpers zu erkennen. Das ganzheitliche Entspannungstraining soll helfen Unruhe, Müdigkeit, Aggression und Konzentration zu verbessern.

Einzel oder in der Gruppe von maximal 5 Kindern wird diese in den Alltag übergreifende Erfahrung angeboten. Dauer 60 Min.

Kurse finden nur bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 3 Kindern statt.

Kursgebühr: 20,00 €

Einzeltermin: 60,00 €

Die Zahlung der angebotenen Leistungen erfolgt bar am Tag des durchgeführten Angebotes. Wenn wir das unterschriebene Anmeldeformular (per Fax oder Post) erhalten haben, gilt der Termin als verbindlich. Erfolgt nach Zustandekommen des Vertrages und spätestens drei Tage vorher keine Absage, berechnen wir den vereinbarten Preis.