

Kursangebot Stressbewältigung

Ziel ist es, den Kindern so früh wie möglich, Wege aufzuzeigen, Stress wahrzunehmen und Methoden zu erfahren, etwas für sich zu tun, um Stress und Anspannung besser zu bewältigen.

Die einzelnen Stunden haben folgenden Ablauf:

1. Input und Einführung zum Thema der Stunde, z.B. Thema Nehmen und Geben
2. Interaktionsübung, z.B. Tandem oder Kleingruppenübung zum Thema
3. Yoga: 20 - 30 Minuten, je nach Alter, Kraft und Thema
4. Entspannung: Stressabbau mithilfe unterschiedlichster Methoden, wie Atemübungen, Massagen, Phantasie Reisen, Meditationen
5. Abschluss: Gedanke oder Geschichten für den persönlichen Alltag mitnehmen

Das Kursangebot zur Stressbewältigung dient im Vordergrund des Erkennens von Stress, zur Entspannung und der Bereicherung der persönlichen Kompetenzen zur Stressbewältigung. Zusätzlich kommt es zu zahlreichen positiven Nebeneffekten, wie z.B.:

- Förderung von Vertrauen der Kinder untereinander
- Körperliche Kräftigung und Dehnung durch Yoga
- Körperwahrnehmung und Verbesserung der Konzentration
- Selbstreflexion und Entwicklung einer Fehlerfreundlichkeit (Fehler annehmen)
- Stärkung des Selbstwert durch Perspektivwechsel und Fokus auf Stärken



Für wen: Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 3 - 10

Wer: **Kathrin Matejat**, Dipl. Pädagogin, Mediatorin und Trainerin

Wann: wöchentlich 1,5 Stunden

Wo: in ihrer Schule

Wie viel kostet das Seminar: 140 € für 2 Schulstunden

Minimale Teilnehmergröße: 6

Maximale Teilnehmergröße: 12

Anmeldung: kontakt@konflikthaus.de

Anmeldung: einen Monat vor gewünschtem Kursbeginn