
Anmeldung,
erfolgt immer in einem
persönlichen Gespräch,
schriftlich und mit Entrichtung
der Kursgebühr.

Schnupperstunden sind bei
laufenden Kursen in Absprache
mit den Kursteilnehmern
möglich.

*Für Fragen oder ein persönliches
Informationsgespräch stehe ich
Ihnen gerne zur Verfügung!*



Entspannung
Und mehr....

Roswita Trelenberg
*Entspannungspädagogin -
Kinderkrankenschwester*

Mitglied im Netzwerk für
Gesundheit und Soziales NGS
Wahnheide

Mobil: 0179 6072 279
RoswitaTrelenberg@web.de

ENTSPANNUNG

Wir sind heute hohen Belastungen ausgesetzt, so sind Stress, Angst, Unruhe keine Fremdwörter.

Unruhe, Konzentrationsstörungen,

Schlafstörungen, Verspannungen

aber auch Allergien, Neurodermitis sind Reaktionen der Überbelastung.

Hier setzt ein Entspannungskurs an.

ENTSPANNUNG- UND KONZENTRATIONSTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kurse sind den entsprechenden Altersgruppen angepasst.

Die Teilnehmer erfahren in der Gemeinschaft Ruhe und Entspannung. Sie lernen wie sie diese Entspannung selbst erreichen, die Konzentration steigern und sich selbst auf bestimmte Situationen (Prüfungen, Klassenarbeiten, Ängste) einstellen können. Elemente aus dem Brain Gym sind auch Bestandteil der Kurse.

Auch als Vorbereitung auf den

AUTOGENES TRAINING

ist eine konzentrative Selbstentspannung mit direkter Wirkung auf das vegetative Nervensystem.

Ziel: Erholung, Ruhe, Konzentrationssteigerung, positiver Umgang mit Stresssignalen.

Sie lernen die moderne Form Ihrer persönlichen Individualität entsprechend kennen.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

ist eine Entspannungsmethode bei der es zu gezielter Entspannung einzelner Muskelgruppen kommt.

Diese leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode führt zu Energie, innere Ruhe und Gelassenheit und hilft Ihnen Verspannungen wie im Schulter- Nacken-Bereich oder Kiefer abzubauen.



IMPULSING

Eine Technik, die eine Kombination aus Atemzentrierung und positiven Impulsen beinhaltet, um die persönlichen Stärken hervor zu holen und in Stresssituationen ruhiger und gelassener zu bleiben.

(entwickelt durch das Gesundheitspädagogische Institut Impulse- C. Stöcker)

VORTRÄGE U. WORKSHOPS

- Stress und seine Folgen,
- Erste Hilfkurse für Kinder
- Konzentrationskönig
- Kinderkrankheiten im Alltag
- Unfälle im Alltag mit Kindern,
- U-Untersuchungen u. Impfungen
- Erste Hilfe u. Gefahrenerkennung für zukünftige Babysitterinnen

Individuelles Einzeltraining

Gönnen Sie sich eine ganz persönliche Auszeit!

Während des Einzeltrainings kommt es bei flexibler Terminabsprache, zu einer individuellen Erarbeitung der Entspannungsmethode, auf Ihre Bedürfnisse und Erfordernissen abgestimmt.