

Erziehungs- und Familienberatung

KINDER STÄRKEN



© stock.adobe.com

Entspannungs- und
Achtsamkeitstraining für Kinder

Kindheit ist heute immer öfter geprägt durch...

- ... erhöhten Medienkonsum und Freizeitaktivitäten mit engem Zeitplan
- ... hohe schulische Anforderungen und Leistungsdruck
- ... Konzentrationschwierigkeiten und soziale Probleme.

Entspannung und Achtsamkeit fördern...

- ... u.a. Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernen
- ... Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit
- ... Selbstvertrauen, Einfühlungsvermögen.

In unserem Kurs lernen Kinder Achtsamkeitsübungen, Ruherituale und Entspannungsverfahren kennen, die sie beim Umgang mit den Herausforderungen des Alltags positiv unterstützen.

Für wen? Für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren.

Ab wann? Ab 06.10.2020 dienstags von 15.15 -16.00 Uhr (12 Termine / ausgenommen sind Ferien und Feiertage).

Kosten? Der Kurs ist kostenfrei.

Fragen und Anmeldung:
achtsamkeit@drk-berlin.net

Wo?

Kiezoase Steglitz
DRK Berlin Südwest Soziale Arbeit,
Beratung und Bildung gGmbH

Schützenstraße 10
12165 Berlin