

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 27.08.2019 dienstags
von 15.00 -16.00 Uhr (12 Termine).

Kosten? Der Kurs ist kostenfrei.

Fragen und Anmeldung: achtsamkeit@drk-berlin.net

DRK Berlin Südwest gGmbH

Erziehungs- und Familienberatung

Düppelstraße 36 | 12163 Berlin

Telefon: 030 790 11 30