

Verbindliche Kursanmeldung

(telefonisch, E-mail, schriftlich)

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Geb.-Dat.:

Telefon:

E-mail:

Kurs:

Ich nehme auf eigene Verantwortung am obengenannten Kurs teil.

Datum, Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

Konto 5279799, BLZ 760 501 01,
Stadtsparkasse Nürnberg

(Anmeldebestätigung erfolgt sofort nach der Überweisung !)



ICH STELLE MICH VOR:

Claudia Gebhard



Ausbildung zur

- staatlich anerkannten Erzieherin
- Entspannungspädagogin
- Tanzpädagogin
- Klangpädagogin
- Anleitung von Auszubildenden

Bisherige ausgeübte Tätigkeiten

- langjährige Kindergartenleitung
- Leitung von Entspannungs- und Tanzgruppen; Referentin
- langjährige Anleitung von Praktikanten

Mitglied im VEP Verband für
Entspannungspädagogik und im
Deutschen Institut für Tanzpädagogik



WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER:

Schöner Blick 28, 91207 Lauf

Tel: 09123/999788

www.claudia-gebhard.de

info@claudia-gebhard.de

Ich freue mich auf Ihren Anruf !

RELAX & MORE

Entspannungsstudio



„ICH KOMME ZUR RUHE“

DIE NEUE ART ENTSPANNUNG

ZU ERLEBEN UND ZU GENIESSEN

Autogenes Training /
Entspannung Kids

WAS BIETE ICH AN:

➤ Kurse für Kinder

mit Elementen aus

- **Autogenem Training**
- **Progressiver Muskelentspannung**
- **Phantasiereisen**
- **Tanz & Klang**

Warum?

Allzu viele Kinder leiden bereits ab dem Vorschulalter unter Hektik und Anspannung. Dies zeigt sich in Unruhe und Gereiztheit. Ab dem Schulalter mit Unkonzentriertheit. Der Schul-/Notendruck macht das Ganze nicht leichter.

Auch zu Hause wirkt sich das mit Hausaufgaben verweigern, Müdigkeit und Aufsässigkeit aus. Die Medien sind ein weiterer Stressfaktor.

WAS IST DAS ZIEL:

- SELBSTVERTRAUEN/ SELBSTBEWUSSTSEIN
- KONZENTRATION
- VERBESSERUNG DER WAHRNEHMUNG
- PHANTASIEFÖRDERUNG
- LINDERUNG VON KÖRPERLICHER, SEELISCHER UND GEISTIGER ANSPANNUNGEN
- LERNEN DER ÜBUNGEN ZUM ALLEINIGEN AUSPROBIEREN
- VORBEUGUNG VON VERHALTENS-PROBLEMEN UND PSYCHOMATISCHEN ERSCHEINUNGSFORMEN

Von Anspannung zur Entspannung ist das Motto!

WIE ARBEITE ICH:

Mit verschiedenen Entspannungstechniken erhält man Zugang zu jedem einzelnen Kind:

Sensorische Entspannung beinhaltet körperbezogene Verfahren wie Massagen, Atemübungen, progressive Muskelentspannung, bewegungsorientierte Elemente. Imaginative Entspannung arbeitet mit bildhaften Verfahren, Phantasie- und Entspannungsgeschichten. Kognitive Entspannung enthält Elemente von autogenem Training, Yoga und Meditation.

Kurstermine und Preise erhalten sie bei Anfrage.

Einzeltermine finden nach Vereinbarung statt.

Durch die Bildung von Kleingruppen entwickeln sich individuelle Gestaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten für jede Zielgruppe.

Die Räumlichkeiten befinden sich in Lauf in angenehmer Atmosphäre.

Gutscheine für

Kurse
Einzelstunden

jederzeit erhältlich!