

Entspannt durch den Schulalltag – Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (EMYK[®]) - Grundschulalter



EMYK[®] nach Dr. Marcus Stück ist ein wissenschaftlich untersuchtes Programm, das Kindern und Jugendlichen hilft, Stressbelastungen besser zu bewältigen.

Es wurde am Institut für Psychologie der Uni Leipzig entwickelt und wissenschaftlich untersucht. 1997 wurde es mit dem Sonderpreis der Pädagogischen Stiftung Cassianum in Donauwörth ausgezeichnet.

An Kinder werden in vielen Bereichen ständig wachsende Anforderungen gestellt. Und viele Kinder können immer schlechter damit umgehen.

Manche Kinder setzen sich sogar selbst unter Druck, weil sie immer besser sein und den hohen Erwartungen Stand halten wollen – geraten bereits im Kindesalter in Stress.

Wir üben mit viel Spaß verschiedene Körper,- und Atemübungen und Entspannungstechniken die dem Yoga angelehnt sind.

Wir machen Phantasie,- u. Klangreisen mit und ohne Musik sowie Sinnesübungen – so ist jede Stunde abwechslungsreich, erlebnis,-u. bewegungsorientiert gestaltet.

Ziel des Trainings ist u.a. Dehnung, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, sowie eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Ängsten und Aggression.

Die Übungen machen körperlich und seelisch stark und erhöhen das Selbstwertgefühl. Die Kinder sollen dadurch ihre innere Balance finden und den Schulalltag besser bewältigen.

Start:

Mittwoch, 09.11. , 16.15 – 17.15 Uhr

10 Termine a 60 min.

Seminarleitung :

Stefanie Feile, EMYK[®]-Trainerin i.A. (Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche) , Yogalehrerin (BYV i.A.), Heilpraktikerin und Krankenschwester

