

**Michaela Klaus**  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungspädagogin für Kinder

Tel.: 06657 / 914951 + 0171 / 3492165  
Mail: [info@kinderpsychotherapie-rhoen.de](mailto:info@kinderpsychotherapie-rhoen.de)  
[www.kinderpsychotherapie-rhoen.de](http://www.kinderpsychotherapie-rhoen.de)

# KINDERYOGA - KLANG - ENTSPANNUNG

## ENTSPANNUNGS-Nachmittag

(von 5 bis 7 Jahren)



**Kursort:** Am Steinbruch 12, 36145 Hofbieber-Traisbach

**Kurszeit:** Samstag, 23.03.2024 von 13.30 - 14.30 Uhr

**Teilnehmer:** max. 6 Kinder

### **Kursinhalte u.a.:**

- Achtsames Klangschalenspiel
- Bewegungs- und Entspannungsgeschichte
- Wahrnehmungs- und Stilleübung, Meditation
- Koordinations- und Konzentrationsspiel
- Wohlfühl-Rücken-Massage mit Igelball
- Atementspannungsspiel
- Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training

Die Kursstunde kostet 10 Euro (bei Geschwisterkindern 10% Rabatt). Gebühr bitte am Kurstag vor Ort zahlen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. das Lieblingskuscheltier mitbringen.

Matten, Decken, Kopfkissen und etwas zum Trinken gibt es vor Ort.