

Elke Weissinger

Über die Energiearbeit mit Kindern spürte ich in mir den Wunsch aufkommen, den Kindern selbst ein Handwerkszeug mit auf ihren Lebensweg zu geben, welches sie „selbstständig“ zur Entspannung benutzen können.

Selbsthilfe für die Kinder bei Schulstress, Hyperaktivität, Unkonzentriertheit, Schlafproblemen, Bauch und Kopfschmerzen. Nur um einige Beispiele hier zu nennen.

So kam ich zu dem Ausbildungslehrgang, Seminarleiterin für Autogenes Training, Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche. Diese absolvierte ich im *Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation, Tübingen* (www.iek-stuttgart.de)

Bei welchen Symptomen kann Autogenes Training angewendet werden?

- Prävention, daher von vielen Krankenkassen Zuschüsse möglich
- ADHS
- Verhaltensauffälligkeiten
- Schulproblemen, Überforderungen
- (soziale) Ängste und Beziehungsstörungen
- Konzentrations- Schlaf- und Psychosomatische Funktionsstörungen
- (Schul) Bauch- und Kopfschmerzen, Reisekrankheit
- Asthma Bronchiale
- Anorexie nervosa sofern die Körperfeindlichkeit nicht schon zu stark ausgeprägt ist
- Hirnorganisch bedingte Bewegungsunruhe. Unterstützend bei einer Psychotherapie. Nur in Absprache mit dem Therapeuten und dessen Zustimmung

Wo darf Autogenes Training nicht angewendet werden?

- Epilepsie
- Psychosen
- Schwerste Kontaktstörungen
- Bluthochdruck bei Jugendlichen
- Grenzgebiet bei extremer Körperfeindlichkeit bei Magersüchtigen
- Extremes antisoziales Verhalten
- Grenzgebiet extremer Aggression

Wie alt sollten die Kinder sein?

Ab 4 Jahre können Kinder bereits das AT spielerisch erlernen.

Wie oft und in welcher Gruppengröße findet der Kurs statt?

Der Kurs findet 1x wöchentlich altersgerecht für die Kinder zwischen 45 und 60 Minuten statt. Es sollten nicht mehr als 5 Kinder in einer Gruppe bei den 4 - 6-jährigen sein.

Ab Grundschulalter kann die Gruppe auf 8 -10 Kinder erhöht werden.

Elke Weissinger
Telefon: 0711 / 3514184
Email: elkeweissinger@t-online.de

Autogenes Training (AT) mit Kindern und Jugendlichen

Nach Professor Johannes Schultz (1884 – 1970)

