

Mein Angebot:

Ich biete 10 Stunden a 60 Minuten an.
Die Kursgebühr beträgt 120 €, abzüglich 75 € Kostenerstattung vieler Krankenkassen, ergibt für Sie **ein Eigenanteil von nur 45 €**.

Bei extremer Hyperaktivität führe ich auch gerne mit Ihrem Kind ein Einzelkurs durch.
Natürlich können Eltern kostenlos an der ersten Stunde teilnehmen. Besonders wichtig ist mir bei den Kursen der Austausch und die Gespräche mit den Eltern.
Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass der Kurs keinen Arzt oder Heilpraktiker ersetzt und bei Bedarf aufgesucht werden muss !!!

Ablauf des Kurses:

Zu Beginn und am Ende des Kurses werden kürzere Bewegungsspiele durchgeführt. Dem folgt ein kurzes Gespräch mit jedem Kind über dessen Wohlergehen. In der ersten Stunde wird nur die erste Übung "Ruhe" durchgeführt. Nach der Übung werden die Kinder aus dem Entspannungszustand durch kleinere Bewegungsübungen wieder herausgeholt. Anschließend wieder eine Feedbackrunde nach dem Wohlergehen der Kinder.
Da es wichtig ist dass die Übungen auch zu Hause durchgeführt werden, wird mit den Kindern ein Ruhebild für zu Hause gemalt. Diese hängen Sie sich an die Zimmertür und signalisieren hiermit ihrer Familie: "Bitte Ruhe, ich mache Autogenes Training!"

Ganz wichtig ist die Affirmation. Das sind positive Glaubenssätze. Für Kinder von 4 bis 8 Jahren wird sie auch die Zauberformel genannt. Die Kleinen haben ein magisches Verständnis, daher Zauberformel. Die positiven Glaubenssätze werden individuell auf jedes einzelne Kind und dessen Sorgen zugeschnitten. So können Affirmationen lauten:

Für die Kleineren:

"Ich bin ruhig wie ein See"
"Ich bin mutig wie ein Löwe"
"Ich bin schlau wie ein Fuchs"

Für Jugendliche:

"Ich bin auf meinem Weg"
"Ich bin geliebt und angenommen"
"Ich kenne meine Gefühle" usw.



Bei Fragen oder Problemen
stehe ich Ihnen
gerne zur Verfügung:

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

Hier möchte ich die Eltern bitten, dies ohne Druck, ganz locker mit den Kindern zu üben. Die Kinder bekommen von mir nach jeder Stunde den Übungssatz für die jeweilige Woche mit nach Hause. Vielleicht haben Sie ja Lust mit Ihrem Kind zu Hause ein Übungsplakat zu erstellen und jede Woche die neue Übung auf dem Plakat zu ergänzen.

Die 2. Stunde ist der ersten ähnlich, mit dem Unterschied, dass hier zur Ruhe, die Schwereübung hinzugefügt wird. Der Ablauf ähnelt jede Woche, nur dass jedes Mal eine Übung mehr dazu kommt, bis alle 7 Übungen komplett sind.

Diese Glaubenssätze werden im Kurs in der 4. Stunde mit den Kindern spielerisch erarbeitet und dann immer am Ende des Märchens- der Phantasiereise still von dem Kind gesprochen. Auf diesem Weg werden negative Gedanken, die das Kind von sich selbst hat, in positive Gedanken verwandelt.

Bei älteren Kinder und Jugendlichen ist der Ablauf der Stunden in etwa gleich, die Texte werden altersgemäß eingebaut, leise Entspannungsmusik kann dazu verwendet werden.