„Entspannungskurs für Kinder“

Ein Kurs für 5 – 6-jährige Kinder und interessierte Eltern

Im Alltag, gerade mit Blick auf die Schule, finden Kinder selten Zeit, richtig zu entspannen, herunterzufahren, ihre Batterien aufzuladen. In diesem Kurs lernen die Kinder verschiedene Entspannungstechniken kennen. In Ritualen lernen sie Achtsamkeit und das Sich-Selbst-Wahrnehmen. Durch kindgerechte Übungen finden sie einen Einstieg in die Welt der Traumreisen und der progressiven Muskelentspannung.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

Dorle Querbach

(zertifizierte Entspannungstrainerin)

Mittwoch, 09.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10.2026
jeweils 15.30h bis 16.30h für Kinder und interessierte Eltern
im Caritas Familienzentrum

Gebührenfrei dank Mitteln des Familienzentrums - ein Sparschwein für freiwillige Spenden steht im Flur bereit!

Anmeldung:

CARITAS FAMILIENZENTRUM ODENTHAL
Ferdinand Schäfer Str. 15
Tel.: 02202 - 708460 / Fax: 02202-708461
familienzentrum-odenthal@caritas-rheinberg.de

Es lädt ein:

Caritas Familienzentrum Odenthal