

Autogenes Training und Tiefenentspannung Kinder (6-7 & 8-12 Jahre)

SIGMUND FREUD
PRIVATUNIVERSITÄT
BERLIN



Gelassen und konzentriert im Alltag - ein Kurs zur aktiven Selbsthilfe

»Die größten Ereignisse, das sind nicht die lautesten, sondern unsere stillen Stunden.«

Eine kindgerechte geistige, seelische und körperliche Entwicklung bedarf natürlicher Freiräume. Durch diese können sie ihre Fähigkeit, sich auf die eigenen inneren Bilder, ihre Ordnungsstrukturen zu besinnen, bewahren.

Durch Autogenes Training gelangen diese Ordnungsstrukturen ins Bewusstsein. (K. Vollmer)

Anders als beim Autogenen Training für Erwachsene wird dieses für Kinder eher spielerisch durchgeführt. Mit Geduld und Vertrauen wird das Kind mittels Vorstellungskraft durch Phantasie Reisen, Bilderwelten etc. unterstützt, eine Entspannung direkt herbeizuführen und zu manifestieren. Die Veränderung der Muskelspannung und Durchblutung der Haut verstärken diese Erfahrung.

Die erworbene Selbstentspannung wirkt sich nicht nur begünstigend auf die Lernfähigkeit aus, sondern harmonisiert insbesondere das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Diese Stabilisierung führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit, die die psycho-physische Balance wiederherstellt.

Körper und Seele sind bei Kindern noch wesentlich enger miteinander verbunden, nutzen Sie diese Chance und ermöglichen ihrem Kind einen unbeschwerten, entspannten Blick auf die Realität!

Die Kursleiterin Maria Büter ist Kunsttherapeutin (MA), Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche in Ausbildung und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training.

Leitung: Maria Büter

Gruppengröße: 6 - 10 Teilnehmende

Kursgebühr: 140 Euro

Ort: SFU Universitätsambulanz Manfred-von-Richthofen-Str. 4, 12101 Berlin

Uhrzeit: mittwochs,
16.00 - 17.00 Uhr (6-7 J.) /

17.30 - 18.30 Uhr (8-12 J.)

Termine:

09.10.2024
16.10.2024
Herbstferien
06.11.2024
13.11.2024
20.11.2024
27.11.2024
04.12.2024
11.12.2024



Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns.

Die Anmeldung kann bis zum **02.10.2024** erfolgen.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

E-Mail: praevention@sfu-berlin.de ● **Telefon:** +49 (0)30 665 080 710

Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Die Psychotherapeutische Institutsambulanz ist eine Behandlungseinrichtung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts am Department für Psychotherapiewissenschaft der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Berlin und bietet neben zahlreichen therapeutischen Angeboten auch Präventionskurse wie Autogenes Training und Paint & Relax an.

Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Psychotherapeutische Ambulanz
Manfred-von-Richthofen-Str.4 - 12101 Berlin
U-Bahn Platz der Luftbrücke

