



Autogenes Training und Entspannung für Kinder

Grundstufe des Autogenen Trainings für Schulkinder 8-12 Jahre

»Die größten Ereignisse, das sind nicht die lautesten, sondern unsere stillen Stunden.« (F.W. Nietzsche, Philosoph)

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 Phantasiereisen, 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 Kerstin Betzold absolvierte den Master-Lehrgang Kunsttherapie an der SFU Berlin.

Kerstin Betzold ist ausgebildete Kunsttherapeutin, Mutter zweier Kinder und verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern.

Sie ist zertifizierte Trainerin & Kursleiterin für das Autogene Training.

Leitung: Kerstin Betzold

Gruppengröße: 6 – 8 Teilnehmende

Kursgebühr: 140 Euro (von den meisten Krankenkassen erstattet – bitte informieren Sie sich vorab)

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

Uhrzeit: Mittwochs, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Termine:

Mi., 30.08.2023

Mi., 06.09.

Mi., 13.09.

Mi., 20.09.

Mi., 27.09.

Mi., 04.10.

Mi., 11.10.

Mi., 18.10.

Anmeldung

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

Die Anmeldung kann bis zum **23.08.2023** 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

