



ERZIEHUNGS - UND FAMILIENBERATUNGSSTELLE COTTBUS -SCHMELLWITZ

Entspannt durch den Herbst

Ein Kurs für Eltern zu Entspannungsverfahren

www.cottbus.de

Anmeldung

Tel.: 0355 6123690

Anmeldeschluss:

23.10.2026

Anschrift

Hopfengarten 57

03044 Cottbus



Entspannt durch den Herbst

Das Schuljahr hat begonnen, die Tage werden wieder kürzer, und der Alltag zu Hause oder bei der Arbeit kann Stress entstehen lassen. Probleme in der Familie sowie Sorgen um den vorhandenen oder fehlenden Arbeitsplatz erhöhen die tägliche Belastung.

Dann ist es wichtig, für sich selbst und auch für die Kinder Wege zu finden, um zur inneren Ruhe zu kommen. Der Kurs beinhaltet Entspannungsverfahren für Erwachsene und Kinder.

Es werden sowohl Ideen als auch sofort anwendbare praktische Übungen, beispielsweise Atemtechniken, vermittelt. So können erste Effekte unmittelbar spürbar werden.

Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über weitere umfangreiche Entspannungsverfahren. Auch hier können Sie einfache, für Einsteiger geeignete Übungen direkt ausprobieren.



Ablaufplan

- 02.11.** Einführung
Ruhebild / Vorstellung Autogenes Training für Erwachsene

- 09.11.** Entspannungsgeschichten für Kinder aus dem Buch
oder selbst ausgedacht
Entspannungsübung im Alltag

- 16.11.** Anspannung - Entspannung
Vorstellung Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene
mit wohltuenden Düften und Farben durchs Jahr

- 23.11.** Anspannung - Entspannung
spielereische Übungen für Kinder

Immer in der Zeit von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

