

# *Bewegungsentspannung für Kinder*

Seit 18 Jahren arbeite ich mit Kindern in der Ergotherapie.

Kinder haben von Natur aus viel Freude an Bewegung und Rhythmik.

Gezielte Bewegungsübungen wie Tanz, Joga oder Freizeitaktivitäten an der frischen Luft stärken und aktivieren den Körper und fördern die schulischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Dieses wirkt sich positiv aus auf:

- Konzentration/Aufmerksamkeit
- Koordination
- Gleichgewicht
- Selbstbewusstsein
- Sozialverhalten
- Körperwahrnehmung
- Regulationsfähigkeit

In der Bewegungsstunde lernen sich die Kinder zu entspannen und werden achtsamer und empathischer in der Wahrnehmung zu sich selbst und ihren Mitmenschen.

Stundeninhalte:

- Tanz
- Traumreisen
- Körperarbeit
- Gesang
- Massagen
- Konzentrationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Entspannungsübungen

Die Kinder werden beweglicher und erhalten mehr Körperspannung.

Angestaute Energien werden freigesetzt.

Sie lernen sich tief zu entspannen und frische Energie aufzubauen.

Somit geben wir Ihnen ein Werkzeug in die Hand, sich in der schnelllebigen Zeit und dem hektischen Alltag zurechtzufinden und Regulationsmechanismen zu erlernen und anzuwenden.

Für ein gesundes Selbstbewusstsein und Freude am Lernen.

Liebe Grüße Nicole Wolfram