

Entspannungs-Handbuch

Intensivkurs

THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES ENTSPANNUNGSTRAININGS.....	1
STRESS BEI KINDERN UND SEINE FOLGEN	1
ENTSPANNUNGSTRAINING MIT KINDERN	1
EINZELARBEIT UND GRUPPENARBEIT	1
ALLGEMEINE THEORIE	2
EIN NEUER KRANKHEITSBEGRIFF	2
ZIELE VON ENTSPANNUNGSTECHNIKEN.....	3
DIE FUNKTION DES PERIPHEREN VEGETATIVEN SYSTEMS	6
MATERIALSAMMLUNG.....	9
ÜBUNGSABLAUF DES ENTSPANNUNGSTRAININGS.....	9
DIE APFELTHEORIE	12
DIE REGENFASSTHEORIE	13
FORMELHAFTE VORSATZBILDUNG	15
ENTSPANNUNGSGESCHICHTEN FÜR KINDER	20
STILLEÜBUNGEN	23
BEWEGUNGSSPIELE	27
SPIELE, DIE ZUR RUHE FÜHREN	31
MASSAGESPIELE	33
MASSAGETECHNIKEN	37
SPIELE ZUM UMGANG MIT AGGRESSIONEN.....	41
ENTSPANNUNGSÜBUNGEN.....	47
MEDITATIVE ÜBUNGEN.....	51
ANHANG	54
LITERATURLISTE ZUM THEMA ENTSPANNUNG.....	54
LITERATURLISTE AD(H)S	55
QUELLENNACHWEIS	56
PRESSEBERICHTE	57

© 2003 Marie-Theres Saremba

*Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Amselweg 19, 14656 Brieselang
Tel. 033232/38264*

<http://www.entspannungstraining.net>