

# Entspannungs- und Gesundheitstraining

für Kinder und Jugendliche

ab 18. Mai 2010

Hauptbestandteil des Kurses ist das Autogene Training. Die Kinder lernen, systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Ziele sind eine gelassene Einstellung zu den Alltagsproblemen und die Bewältigung von Streß, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw.

Beim Autogenen Training wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, daß die Teilnehmer sich jederzeit entspannen können und bei Ermüdungszuständen in der Lage sind, sich innerhalb kurzer Zeit zu erholen.

Die praktischen Übungen werden nicht nur im Kurs durchgeführt, sondern auch mit einer altersgemäßen Anleitung zur Umsetzung im Alltag versehen.

- 
- Ort:** Seminarhaus des ASB, Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
**Zeit:** dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr  
**Dauer:** Elternabend + 8 Termine zu je 90 Minuten  
**Termine:** Elternabend: Dienstag, 11. Mai 2010 um 20.00 Uhr  
Kursbeginn: Dienstag, 18. Mai 2010 um 16.30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** 8-12  
**Material:** Bitte (auch zum Elternabend!) eine warme Decke, ein kleines Kissen, Stoppersocken und bequeme Kleidung mitbringen!
- Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung bis zum 7.5.2010; es reicht auch eine telefonische Anmeldung.  
*Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Telefonnummer anzugeben!*
- Kursgebühr:** € 110,-  
In den Kursgebühren ist der Elternabend und das schriftliche Kursmaterial enthalten.
- Bezahlung:** Durch Überweisung auf mein unten angegebenes Konto oder bar am ersten Kurstag
- Kostenerstattung:** Mitglieder mehrerer Ersatzkassen (Barmer, DAK, Techniker, KKH usw.) erhalten bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 7 der 8 Veranstaltungen) von Ihrer Kasse ca. 80% der verauslagten Kosten zurückerstattet.  
Erfahrungsgemäß geschieht dies auch bei vielen anderen Kassen; lediglich bei der AOK treten häufig Probleme auf. Mitglieder oben nicht explizit genannter Krankenkassen sollten daher vor einer Anmeldung ihre Kasse fragen, ob sie meine Kursangebote ebenfalls im Rahmen des §20 SGB V anerkennt und die Kosten anteilig erstattet.

---

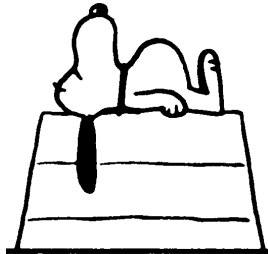
***Marie-Theres Saremba***

*Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin*

Amselweg 19, 14656 Brieselang  
Telefon 033232/38264

Konto 3811 004 165, BLZ 160 500 00 (MBS Potsdam)

# Entspannung bedeutet...



... einfach mal die Ruhe genießen können,

... tanzen und fröhlich sein, wenn man sich danach fühlt,



... cool bleiben, wenn andere ausrasten.

Wisst Ihr, wie man es schafft, dass man sich besser fühlt, besser drauf ist und dabei voll fit ist? Wisst Ihr, dass man selbst viel dafür tun kann und dass das alles auch noch Spaß macht?

Autogenes Training heißt das Zauberwort. Lasst Euch auf das kleine Abenteuer Entspannung ein. Ihr werdet erleben, wie sich dadurch Angst abbaut, wie Ihr Euch wohler fühlt und Euer Körper gesünder wird.

Ihr lernt, Euch besser zu konzentrieren und könnt dadurch auch in der Schule besser werden.