



## Autogenes Training (AT) für Kinder an 6 Jahre

8x 45 Minuten für Vorschulkinder, 8x 60 Minuten für Schulkinder

Das AT wird in Geschichten „verpackt“: Nicht alle sechs Übungen des AT kommen gleichzeitig vor. Die Kinder sagen sich zu Beginn die Formeln nicht autogen (selbst), sondern bekommen sie vorgelesen oder erzählt. Es werden keine angsteinflößenden Formeln, wie z.B. „es atmet mich“ verwendet.

Nach und nach können immer mehr Elemente hinzugefügt werden. Wenn die Kinder geübt sind, können sie die formelhafte Vorsatzbildung selbständig im Alltag anwenden, z.B. wenn sie aufgeregt sind „Ich bin ganz ruhig und entspannt.“ Darüber hinaus werden die formelhaften Vorsatzbildungen als Zauberformeln eingesetzt.

Das Training kann in verschiedenen Settings und mit unterschiedlicher Zielsetzung stattfinden, mit und ohne Elternbeteiligung, als AG oder während einer Projektwoche. An Schulen kann es im Rahmen der Honorarkraftregelung, über den Förderverein oder als Zusatzangebot mit Elternfinanzierung durchgeführt werden. Es wird in homogenen Kleingruppen abgehalten und an die Bedürfnisse der Kinder angepasst.

### Kursinhalte

- Info der Eltern über Ablauf und Wirkung des Autogenen Trainings sowie Unterstützung der Kinder beim Üben Zuhause
- Bewegungsspiele, Übungen aus dem Kinder ZENbo, Formeln des Autogenen Trainings, Fantasiereisen, Entspannungsgeschichten und Atemübungen

### Kursziele

- Förderung der Körperwahrnehmung, Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Stressbewältigungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Motivations- und Leistungsfähigkeit
- Hilfe bei motorischer Unruhe, psychosomatischen Störungen, Ängsten



anja andrä  
Entspannungspädagogin  
& ZENbo® Balance Trainerin  
www.achtsam-msh.de  
Weitersagen ist einfach Spitze!

## Kursgebühr

beträgt 110,- Euro (Vorschulkinder) bzw. **135,- Euro** (Schulkinder)  
incl. Teilnehmerskript.

Die gesetzlichen **Krankenkassen bezuschussen** diesen Kurs (80 - 100%).

Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse nach.

**Voraussetzung für die Kostenbeteiligung ist die Teilnahme am Elterninfonachmittag und 6 Kursstunden.**

Die Kinder sollen bitte eine Decke, ein kleines Kopfkissen oder Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Ihr Kind wird sich viel bewegen, daher ist es ratsam ihm bequeme Kleidung anzuziehen. (T-Shirt, Jogginghose, Leggings, warme Socken)

**Kurszeitraum:** auf Anfrage,

**Uhrzeit:** auf Anfrage

**Ort:**

**Elternbeteiligung:** 3.+ 6. Kurseinheit

## Bring- und Abholregelung:

Bitte sorgen sie als Eltern dafür, dass ihr Kind pünktlich zum Kurs kommt.

Nach dem Kurs können sie ihr Kind im Vorbereich wieder abholen.

Bitte denken sie daran sich rechtzeitig zu melden, wenn sie später kommen oder ihr Kind von jemand anderen mit nach Hause genommen wird.

