

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

(nach E. Jacobson)

für Kinder und Jugendliche von
ca. **4 - 18** Jahren

Altershomogene Gruppen mit ca. vier bis
sechs Kindern bzw. Jugendlichen

Im *Wechselspiel* werden verschiedene
Muskeln angespannt und wieder
losgelassen.

Loslassen fühlt sich gut an, mein Körper
erholt sich und ich komme spürbar mehr
zur Ruhe.

In der Ruhe liegt die Kraft! So wird die
Erfahrung der eigenen Entspannungs-
Fähigkeit eine hilfreiche Ressource für
den Lebensalltag.

Übung macht den Meister!

Inhalte des Trainings

- Edukation: Anspannungs- und Entspannungsreaktion des Körpers
- Lern- und Leistungsfähigkeit & Entspannung
- Entspannungszeichen des Körpers
- Ruhebilder: Beschreiben oder Malen
- Muskelgruppen des Körpers: Arme, Gesicht, Oberkörper, Bauch, Rücken, Beine -> je nach Alter der Teilnehmer werden die Übungen ggf. in bildhafte Geschichten eingebettet
- Anspannung - Entspannung: alles hat seine Zeit
- Merksprüche, selbstwertdienliche Merksätze

und

- Gemeinsames Üben macht Spaß
- Abwarten, bis man dran ist.
- Jeder hat seine eigene Wahrnehmung.

Kontakt & Anmeldung

Trainer & Ansprechpartner:

Carsten Maurischat, Diplom-Psychologe

Telefon 0431 – 2400245 (AB)

Fax 0431 – 2400246

<http://www.pimpfs.de>

oder über

Heimo Polchau / Ulrich Gidion

Gemeinschaftspraxis

Kinder- und Jugendärzte

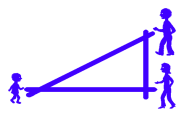
Lehmberg 7 ▲ 24103 Kiel

Telefon: 0431 – 2400240
(in den Praxissprechzeiten)

Email: praxis@polchau.de

Kontaktformular auf der
Homepage:
[http://praxis.polchau.de/kontakt/
praxis-team](http://praxis.polchau.de/kontakt/praxis-team)

oder persönlich bei Ihrem Besuch in
der Kinderarztpraxis.



Das Programm in der Übersicht

1 Informationstreffen

ca. 60 Minuten nur Eltern

8 Kindertrainings

je 60 Minuten nur Kind /
Jugendliche

Termine

Kindertraining: Montag-, Mittwoch- oder Donnerstagnachmittag. Die genauen Tage und Uhrzeiten werden in Absprache mit interessierten Familien festgelegt.

Eine Gruppe kann starten, sobald mindestens vier Anmeldungen vorliegen.

Das Training kann ggf. auch als Einzeltraining durchgeführt werden, wodurch höhere Kosten entstehen.

Anmeldung jederzeit!

Kosten

Zur Frage der Kosten sprechen Sie uns bitte unverbindlich an.

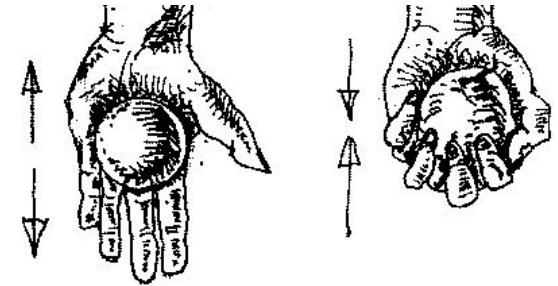
Voraussetzung:

- Bereitschaft zum häuslichen Üben
- Gruppenfähigkeit
- Kein ADHS oder eine hyperkinetische Störung (für betroffene Kinder kann ggf. eine gesonderte Gruppe organisiert werden)

Beim wiederholten Stören des Sitzungsablaufes steht es dem Trainer frei, ein Kind bzw. Jugendlichen von der weiteren Teilnahme auszuschließen.

ENTSPANNUNGS- TRAINING

Progressive Muskelrelaxation



Förderung der
Entspannungsfähigkeit,
Körperwahrnehmung und
innerer Ruhe