

# TRAUMSTUNDEN

Entspannungskurs  
für Kinder im  
Grundschulalter

vergesslich

zappelig

ängstlich

unkonzentriert

angespannt

Hier lernen  
Kinder sich eine eigene  
Ruheinsel zu gestalten, damit  
sie die Herausforderungen  
ihres Alltags gestärkt  
meistern können.

Die Kursleiterin ist  
Kinderentspannungspädagogin  
und Physiotherapeutin.



Mit spielerischen  
Übungen aus der  
Progressiven  
Muskelentspannung,  
Sinneswahrnehmungen  
und Phantasiereisen lernen

Kinder sich selbstständig  
belastenden Situationen zu stellen.

So können auch Lern- und Schlafprobleme,  
mangelndes Selbstbewusstsein und  
Konzentrationsschwierigkeiten  
bewältigt werden.

kleine  
Gruppen!

5 Samstage  
10:00-11:15 Uhr  
Kursgebühr 50€  
nach Vereinbarung Kurse  
auch wochentags

Kinder erleben:  
Entspannung tut gut  
und macht Spass!

mehr  
Infos unter:

**Birgit Merrett**  
t. 0176 665 92985  
traumstunden-wi@gmx.de

Kursort: Zentrum für  
Osteopathie + Physiotherapie  
Auf dem Bangert 41  
65207 Wiesbaden-Naurod