

# Entspannungskurs für Kinder im Herzogenried!



**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**  
**Für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

## Wann?

Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr

Start ab: 6. Juni 2025

Weitere Termine: 13.6., 20.6., 27.6.,  
4.7., 11.7., 18.7.,  
25.7., 1.8., 8.8.,  
15.8., 29.8., 5.9.,  
12.9., 19.9., 26.9.

**Regelmäßig jeden Freitag!**



## Wo?

Kultur Point – am Haupteingang des Herzogenriedparks  
Max-Joseph-Straße 64

## Kosten:

4 Termine für 20 Euro



## Themen & Inhalte:

Selbstregulation durch Atemübungen, Meditation, autogenes Training,  
progressive Muskelentspannung

Massagen & praktische Übungen im Umgang mit sich selbst

Entspannt durch den Alltag & Schulalltag

Bewusstwerden eigener Gefühle: Wut, Trauer, Angst

Stärkung des Selbstwerts: "Ich bin gut so, wie ich bin"

Auf spielerische Art lernen die Kinder, entspannter durch den Alltag zu gehen!

**Melde dich jetzt an und entdecke die Kraft der Entspannung!**



Anmeldung über Frau Schuler [melanie-11883@hotmail.de](mailto:melanie-11883@hotmail.de)