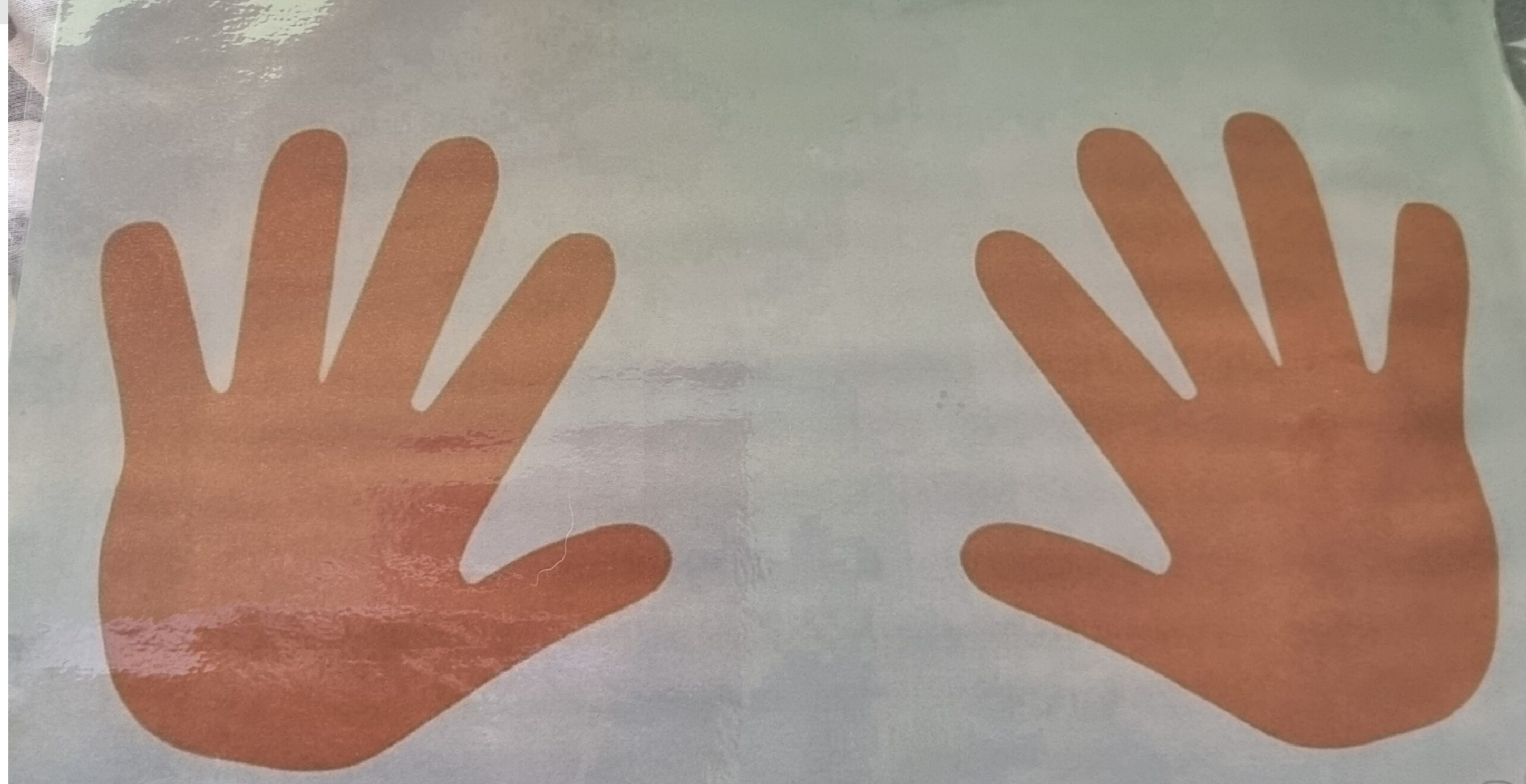




Quartiermanagement
Herzogenried

Entspannungs- Kurs für Kinder



Entspannungskurs für Kinder im Herzogenried

In ihrer Arbeit im Kindergarten ist Melanie Schuler immer wieder starken negativen Gefühlen wie Angst und Wut bei Kindern konfrontiert. Als Entspannungspädagogin und Heilpädagogin macht sie dort dreimal in der Woche „Entspannung und Arbeit mit Gefühlen“ mit den Kindern. Irgendwann beschloss sie, solche Kurse auch außerhalb ihrer Arbeit im Kindergarten für Kinder im Herzogenried anzubieten.

Jetzt trifft sich jeden Freitag zwischen 16 und 18 Uhr eine Gruppe von maximal 10 Kindern mit ihr in einer Wohnung der GBG im Erdgeschoss des Hauses Am Brunnengarten 14. Nach Aufwärmübungen und leichtem Yoga wird erst einmal etwa 20 Minuten über das gesprochen, was die Kinder gerade bewegt. Mit ganz viel unterschiedlichen Smileys können die Kinder ausdrücken, wie es ihnen geht, wie die Woche für sie war und wie der Tag. Sehr häufig kommen dabei – wie im Kindergarten auch – Wut- und Angstgefühle hoch und damit die Frage: Wie kann ich damit umgehen? Wie komme ich aus den Gefühlen raus? Denn in der Regel können die Kinder die Situation, die der Wut und der Angst zugrunde liegt, nicht ändern.

Was hilft also? Die Kinder lernen bewusstes Atmen: Bauchatmung, Bienenatmung, für den geführten Energiefluss Atmung über je ein geöffnetes und ein geschlossenes Nasenloch. Sie erfahren Massagen mit Pinseln und Bällen, Trommelmassage und Achtsamkeitsübungen, mit denen sie das Bewusstsein für sich und ihre Umwelt schärfen.

Die Kinder lernen, dass ein Wutschrei helfen kann und auch erlaubt ist. Sie erleben, dass ihnen zugehört wird, dass sie wahr- und ernstgenommen werden und dass sie akzeptiert werden so wie sie sind. In der Konsequenz stärkt sich ihr Selbstwertgefühl und das führt dazu, dass sie selbstbewusster und entspannter durch die Schule und den Alltag darum herum gehen.

Besonders beliebt ist die Energiestation. Hier können die Kinder ihre Hände in die zwei Handflächen an der Wand legen und negative Energie abgeben, wenn sie von Wut, Trauer, Angst überwältigt werden. Sie können aber auch positive Energie aufnehmen, wenn sie sich erschöpft und ausgelaugt fühlen.

Auch wenn es manchem Leser vielleicht seltsam vorkommt: Es funktioniert und es gibt sogar kleine Energiestationen für die Hosentasche.

Wenn Sie jetzt denken, das wäre auch gut für mein Kind: 4 Termine kosten 20 Euro und sie können ihr Kind bei Frau Schuler per Email anmelden: melanie-11883@hotmail.de

Text: Monika Schleicher nach Interview mit Melanie Schuler

Kontakt

Quartiermanagement Herzogenried

Am Brunnengarten 8

68169 Mannheim

Telefon 0621 - 401 66 979

Mobil 0176 87 467 477

info@ma-herzogenried.de

