

DEINE KURSLEITERIN

Isabell Seidel

- Entspannungspädagogin & Achtsamkeitscoach für Kinder und Erwachsene
- Kursleiterin für Baby- und Kleinkindkurse



KOALA KLUB

ENTSPANNUNG · ACHTSAMKEIT · BALANCE

Während meiner ersten Elternzeit beschäftigte ich mich intensiv mit den Themen Entspannung und Achtsamkeit für Kinder. Um mein Wissen zu vertiefen, absolvierte ich eine Weiterbildung als Entspannungspädagogin für Kinder und Erwachsene.

In meinen Präventionskursen möchte ich dieses Wissen weitergeben und somit den Kindern und Eltern einige Methoden an die Hand geben, um Stress, innerer Unruhe und damit verbundenem Unwohlsein entgegen zu wirken.

Die Kurse finden in einem gemütlich eingerichteten und kindgerechten Kursraum statt. Um individuell auf die einzelnen Kinder eingehen zu können, wird in kleinen Gruppen mit wenigen Kindern geübt.

Ich freue mich auf euch!

**Kurse für Achtsamkeit,
Entspannung, Selbstwirksamkeit
für Kinder und Jugendliche**

**Ferienkurse
„Achtsam in der Natur“**

**konzentrierte Bewegungskurse
für Kindergartenkinder**

Babykurse ab 3 Monaten

koala klub
Isabell Seidel
01522 3486954
Friedrich-Naumann-Straße 3
08209 Auerbach

www.koala-klub.de

www.koala-klub.de

Den Kursplan mit allen aktuellen Terminen findest du auf meiner Webseite:

www.koala-klub.de

ACHTSAMKEITS- & ENTSPANNUNGSKURSE

ab 5 Jahre

Techniken aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung werden mit Atemübungen, Fantasiereisen, kindgerechten Meditationsübungen sowie bewegten Entspannungstechniken (Elementen aus Yoga, Qi Gong) kombiniert.

Kinder sind spätestens mit Eintritt in die Schule vermehrt Stress ausgesetzt. Viele verschiedene Einflüsse wie Leistungsdruck, besondere Situationen innerhalb der Familie oder mangelndes Selbstbewusstsein können zu Nervosität, Angespanntheit und Ängsten führen. Dies äußert sich nicht selten in Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, mangelndem Interesse an Schule und sozialen Interaktionen.

Durch gezielte altersgerechte Übungen können die Kinder lernen, sich mit ihrem persönlichen Stress auseinanderzusetzen, sich neu zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen. Das fördert die Resilienz und steigert das Selbstbewusstsein.

KONZENTRATIVE BEWEGUNGSKURSE

2,5-7 Jahre

Auf einem Balancebrett werden Anspannungs- und Entspannungsübungen sowie Übungen zum Gleichgewicht und zur Koordination gelernt. Altersgerecht werden die Einheiten in verschiedene Geschichten und wechselnde Themen gepackt.

Das regelmäßige Turnen auf einem Balancebrett sorgt für ein besseres Gleichgewicht, die Entwicklung der Muskelkraft, eine verbesserte Konzentration sowie ein gestärktes Selbstvertrauen.

KURSE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

ab 8 Monaten bis 3 Jahren

Einen Raum zu schaffen, in dem sich Kinder wohlfühlen, Spaß haben, selbstbestimmt handeln und entdecken können, ist das Ziel dieses Kurses. Euch erwartet eine altersgerechte Kombination aus Bewegung, Musik und Sprache sowie Zeit für freies Entdecken in einer speziell an die Bedürfnisse des Kindes angepassten, vorbereiteten Umgebung.

RAUPENTREFF

ab 3 Monaten

Mehr als nur eine Krabbelgruppe - in jeder Stunde wird ein bestimmtes Thema angesprochen. Regelmäßig finden auch kurze Vorträge statt. Außerdem habt ihr viel Zeit, um euch auszutauschen. Eure kleinen Raupen können inzwischen auf Entdeckungsreise gehen und erste Begegnungen mit anderen Babys machen.