



# Entspannung und Körperwahrnehmung Stärkt DICH

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

## **Coachingkurs für Kinder und Jugendliche**

In diesem Workshop geht es um Übungen zur Körperwahrnehmung, die Wahrnehmung von eigenen Grenzen, Achtsamkeitsübungen und das „modellieren“ von Kräfteverhältnissen bei Kindern und Jugendlichen.

Das Ziel ist zur Ruhe zu kommen, der Stille zu lauschen und nach innen zu „schauen“.

### **Inhalt des Workshops:**

- Entspannungsübungen für den Geist
- Entspannungsübungen für den Körper

### **Kursaufbau:**

Beim 90-minütigen Entspannungstraining erfahren die Kinder und Jugendlichen eine bessere Wahrnehmung von sich, ihrem Körper, ihrer inneren Stärke und ihrem Selbstbewusstsein.

Entspannungsübungen helfen gegen Stress. Langfristig gilt es aber die Ursache des Stresses – nämlich die innere Einstellung – positiv zu verändern.

Durchgeführt von Silvia Krappel