



Sozialpädiatrisches Zentrum
Königsborn

Entspannungsgruppe

Gruppenangebot zum Erlernen verschiedener Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren in homogenen Altersgruppen



Bitte sprechen Sie uns an:

Dipl.-Pädagogin D. Bauer

Akad. Sprachtherapeutin

Entspannungspädagogin

Therapie-Begleithund-Team (SATTT)

sprachtherapie.fk-spz@lebenszentrum-koenigsborn.de

Anmeldung über das Sekretariat:

Tel: 02303 / 9670 - 261 oder

termine.fk-spz@lebenszentrum-koenigsborn.de

Zimmerplatz 1 · 59425 Unna

„Menschen wie Du und Wir“

Ziel der **Entspannungsgruppe** ist es, individuelle Möglichkeiten zur Entspannung und zur Stressreduktion zu erfahren und zu erarbeiten.

Die Gruppe beinhaltet:

- Grundstufen des Autogenen Trainings
- Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Individuelle Reflektion der Gruppenteilnehmer
- Erarbeitung von Transfermöglichkeiten in den Alltag

In Absprache mit den Teilnehmern wird die Gruppe durch unseren Therapiehund Leo unterstützt.



An wen richtet sich das Angebot?

Kinder und Jugendliche mit

- psychosomatischen Störungen (z.B. Schlafstörungen, Bauch- oder Kopfschmerzen)
- Schulproblemen (Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen)
- familiären Belastungssituationen
- Verhaltensauffälligkeiten
- Sprechstörungen

Termine:

10 x mittwochs,
15.00 - 16.00 Uhr oder
16.00 - 17.00 Uhr