

Stressbewältigung für Kids

aus dem 3. und 4. Schuljahr

(Progressive Muskelentspannung)



Ich spanne meine Muskeln an,
damit ich mich entspannen kann.

Wir wollen uns mit Dir und anderen Kindern treffen, um gemeinsam etwas gegen Stress zu tun.

Mit Spielen und Übungen wollen wir herausfinden was für Dich stressig ist (z.B. Hausaufgaben, Klassenarbeiten, Ärger mit anderen Kindern) und was Du tun kannst, um Dich wieder besser zu fühlen.

Start:

Herbst/Winter 2010/2011

Termine: 8 x jeweils donnerstags
von 16:30 bis 18:00 Uhr

Elternabend zum Abschluss:
nach Vereinbarung

Anmeldung telefonisch oder schriftlich:

Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Arnold-von-Siegen-Str. 5, 50678 Köln

Tel.. 0221-60608540

Email: sekretariat@beratung-in-koeln.de

Greta Steinzen

Manfred Schmitz