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.

Beginn:
02.09. bis 04.11.10
von 16:30 bis 18:00 Uhr
Termine: 8 x jeweils donnerstags
Pause in den Ferbstferien
Elternabend zum Abschluss:
Wird noch abgesprochen

Anmeldung telefonisch oder schriftlich bis zum 16.07.10 bei:
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