

# Entspannung

Auch die Kinder und Jugendlichen erfahren heute schon viel Stress, durch Termindruck von Ganztagschulen, Hausaufgaben, Hobbys wie Vereine und die terminierten treffen mit Freunden, usw. Da kommt bei den Kindern und Jugendlichen immer häufiger Diagnostiken wie Burnout, Anspannung, Überforderung, usw. zum Vorschein. Um diesen Zivilisationskrankheiten entgegen zu wirken, ist es wichtig den Kindern und Jugendlichen schon früh Entspannungstechniken mit an die Hand zu geben oder ihnen entsprechende Entspannungen zukommen zu lassen.

Bei uns können Kinder und Jugendliche entsprechende Entspannungskurse machen wie:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemtraining
- Traumreisen
- Meditation
- Qui-Gong
- Tai- Chi
- usw.

Weiterhin bieten wir für Kinder und Jugendlichen

- Massagen (Sport- und Wellnessmassagen)
- begleitete Saunagänge (in öffentlichen Saunen)
- Aquagymnastik (öffentliche Schwimmbäder)
- usw.

an