

Autogenes Training für Kinder an der Volkshochschule Bretten

Schon im Kindesalter sind unsere Kinder in Alltag, Schule und Freizeit heute häufig aufkommenden Stress ausgesetzt. Nervosität, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Schlafstörungen können die Folge sein. Solcherlei Schwierigkeiten können sehr gut mit der Technik des Autogenen Trainings gemindert oder sogar beseitigt werden. Darüber hinaus verbessern sich häufig gleichzeitig die schulischen und sportlichen Leistungen. Der Kurs erstreckt sich über acht Wochen, jeweils Dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr. Beginn ist am 09.10. Information und Anmeldung bei der vhs Bretten, Am Seedamm 8, Tel. 07252 580890.