



05.07.2010

## **Entspannungs- und Aktivierungsübungen für Jugendliche**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Entspannungs- und Aktivierungsübungen sind uns im Alltag - in der Schule wie in der Berufswelt - eine große Hilfe. In meinem Training lernen die Teilnehmer/innen Möglichkeiten, um sich zu entspannen bzw. zu aktivieren. Die Vielzahl der unterschiedlichen Übungen ermöglicht dem einzelnen, die für ihn passende Übung in den Alltag zu übernehmen.

### **Ablauf/Aufbau des Trainings:**

- Stimmungslage wahrnehmen
- Aktivierungsübungen
- Theorie – nur soviel wie nötig bzw. in der Gruppe möglich
- Entspannungsübungen (Reihenfolge wird aufgrund der Stimmungslage festgelegt)
- Feedbackrunde

### **Die Themenschwerpunkte des Trainings sind:**

- Basiswissen zu Stress - Eu-Stress/Dys-Stress
- Aktivierungsübungen/Spiele in der Gruppe
- Aktivierungsübungen einzeln ausführbar
- Der eigene Stand/die eigene Aufrichtung
- Atemübungen
- Feststellung des Lerntyps und Verbesserung der Lerntechnik
- Tipps für das Lernen
- Übungen aus dem Gedächtnistraining – re/li Gehirnhälfte
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung
- Evtl. kleine Meditation/Traumreise

## **Ziele des Trainings**

Die Teilnehmer können lernen sich selbst wahrzunehmen auf körperlicher und kognitiver Ebene. Weiter können sie lernen, wie sie mit entsprechenden Übungen ihre jeweilige Stimmungslage verbessern können.

## **Allgemeines zum Training**

Es gibt Zeiten in denen wir überdreht sind und ein anderes mal sind wir müde, ausgelaugt, wir können uns zu den Hausaufgaben, Lernarbeiten nur zäh oder gar nicht aufraffen.

In beiden Stimmungslagen tun wir uns schwer in der Schule oder Arbeit konzentriert zu arbeiten oder zuhause die Hausaufgaben geschwind zu erledigen bzw. den neuen Stoff für die Schularbeit in den Kopf zu bringen.

In diesem Training zeige ich den Teilnehmern/innen Übungen und Spiele, die ihnen helfen, dass sie sich besser konzentrieren und auch motivieren können. Diese Übungen vermitteln hilfreiche Basiskenntnisse. Die Übungen sind je nach Persönlichkeit ansprechend und teilweise lustig.

**Mitzubringen:** Unterlage/Isomatte, evtl. kleines Kissen und leichte Decke

**Dauer des Trainings:** minimum 10 x 90 Minuten

Nach Möglichkeit und bei Bedarf über einen längeren Zeitraum

**Anzahl der Teilnehmer:**

10 – 14 Teilnehmer/innen pro Kurs - Alter: zwischen 12 und 18 Jahren

**Kosten:**

Bei Interesse nenne ich Ihnen gerne mein Honorar

**Meine Ausbildungen:**

Mediatorin bei Tilman Metzger und Renata Baur-Mehren

Stress Management und Burnout-Prophylaxe, Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Fit for Life/Sozialkompetenz trainieren bei Input, München

Diskussions- und Entscheidungsspiele für Jugendliche, Akademie Remscheid

Familienaufstellung, HP Linda Vielau

Lernen leicht gemacht, HP Linda Vielau

Gedächtnistrainerin beim Dachverband der Deutschen Gedächtnistrainer

Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung bei Elke Rudloff nach H. Lohse

Grundkenntnisse in Logotherapie, Körper- und Atemarbeit z.B. nach Ilse Middendorf

Heilpraktiker in Psychotherapie, HP Schule in Landsberg i.A.

Nun haben Sie einen Einblick in meine Arbeit erhalten. Wenn Sie der Meinung sind, mein Training ist für die Jugendlichen in Ihrem Hause von Interesse, freue ich mich über ein erstes persönliches Gespräch.

Mit freundlichen Grüßen

Gertrud Gai-Hofbaur

Mediatorin und Kommunikationstrainerin