



Entspannungskiste für Kinder. Entspannungsübungen für den Einsatz in Gruppen- und Einzelsitzungen für Kinder im Grundschulalter

Eva Münstermann, Dr. Peggy Sparenberg, Leah Stroh

Prof. Dr. Frank Hänsel und Dr. Peggy Sparenberg (Hrsg.)
DAGESp-Verlag, 2020

15,00 € (Direktbestellung per Mail an info@dagesp.de)

Inhaltliche Ausrichtung

Die Schriftenreihe „Gesundheitsförderung für Fachkräfte“ der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGESp) richtet sich an Alle, die andere Menschen professionell bei der Verwirklichung individueller Gesundheitsziele begleiten und unterstützen. Mit der Leitidee „wissenschaftlich fundiert – fachlich qualifiziert – praxisnah verwirklicht“ sollen Wissen und Handlungshilfen bereitgestellt werden, die sich für verschiedene Gesundheitsberufe, Zielgruppen und Interventionen bewährt haben und die im doppelten Sinne – wissenschaftlich und praktisch – evident sind. In dem vorliegenden zweiten Band beschreiben Eva Münstermann, Dr. Peggy Sparenberg und Leah Stroh Konzepte, wie Kinder im Grundschulalter kindgerecht, systematisch und zielgerichtet an Entspannungsverfahren herangeführt werden können. Die Konzepte eignen sich sowohl für Gruppenangebote im Kursformat (Vereine, Schule oder Freizeitangebote) als singuläre Gruppenstunden oder auch als Einzelangebot, welches interessierte Eltern ihren eigenen Kindern anbieten können. Alle vorliegenden Übungen wurden bereits in verschiedenen Kindergruppen erprobt und ermöglichen es, die Kinder vielfältig und nachhaltig an das Thema Entspannung heranzuführen.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort zur Reihe

Die Autorinnen

Inhalt

Einführung

I. Basisübungen zu den Themen Konzentration, Körperwahrnehmung, Gefühle

Konzentration: Meine Taschenlampe

Konzentration: Das wundersame Ding

Konzentration: Ganz bei mir

Körperwahrnehmung: Ich wackle mit den Zehen

Körperwahrnehmung: Abends gehe ich in mich

Körperwahrnehmung: Mein Tag im Zirkus

Gefühlsregulation: Wenn alles laut ist, werd ich leise

Gefühlsregulation: Der Wind, die Farben und ich

II. Die wunderbare Welt von Calmia: Ein Programm über 10 Sitzungen

Grundlegendes

Willkommen in Calmia

Mein Krafttier

Bei den Meeresmenschen

Das Licht von Calmia

Ankommen beim Zauberer

Wiedersehen beim Zauberer

Hüter des Waldes

Die Macherin

Bei den Farbbewunderern

Auf (ein) Wiedersehen Calmia!

III. Schnupperstunden und Einzelveranstaltungen

Grundlegendes

Konzepte

Ansprechpartner und weiterführende Informationen

Die Autorinnen



Eva Münstermann ist Diplom-Sportwissenschaftlerin sowie zertifizierte Trainerin für Entspannungstechniken. Sport gehört schon immer zu ihrem Leben. Das Interesse an einer gesundheitsbewussten körperlich aktiven Lebensweise wurde bereits während ihrer Zeit als Leistungssportlerin im Rhönradturnen geweckt. Entspannungstechniken bilden für die Mutter von zwei Kindern die optimale Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang, das heißt in Gesundheit zu bringen. In der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport ist sie seit 2016 für die Konzeption und Durchführung von Gesundheitstagen und wohnortfernen Gesundheitsangeboten zuständig.



Dr. Peggy Sparenberg ist Diplompsychologin und leitet seit 2014 zusammen mit Prof. Dr. Frank Hänsel die Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport. Sie bildet Kursleiter*innen in systematischer Entspannung und im Stressmanagement aus, lehrt regelmäßig am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt und wirkt in wissenschaftlichen Arbeiten mit. Außerdem ist sie als klinisch arbeitende Psychologin tätig und betreut Schmerzpatient*innen. Peggy Sparenberg ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie meditiert täglich und findet darüber hinaus Ausgleich bei Wanderungen und beim Lesen.



Leah Stroh studiert zurzeit Psychologie an der Technischen Universität Darmstadt und wirkt seit 2019 bei der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport mit. Sie ist Kursleiterin für Autogenes Training sowie Stressmanagement-Trainerin. In ihrem besonderen Interesse und am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Mit dieser Zielgruppe hat sie im Rahmen von verschiedenen wöchentlichen Angeboten bereits viel Erfahrung sammeln dürfen. Leah Stroh findet ihren Ausgleich an und im Wasser und beim Lesen.

Produktinformation

Taschenbuch: 75 Seiten; Ringbindung

Verlag: DAGeSp-Verlag; Eigenverlag (November 2020)

ISBN: 978-3-9820229-2-5

Bestellung

Diese Publikation ist im erschienen im DAGeSp-Verlag mit limitierter Auflage. Sie ist nur im Direktverkauf erhältlich. Anfragen für Bestellungen richten Sie bitte formlos per Mail an info@dagesp.de

