



## Autogenes Training für Kinder. Übungsprogramme 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, 2021

15,00 € (Direktbestellung per Mail an [info@dagesp.de](mailto:info@dagesp.de))

### Inhaltliche Ausrichtung

Die Schriftenreihe „Gesundheitsförderung für Fachkräfte“ der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp) richtet sich an alle Personen, 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 dritten Band sind Konzepte dargestellt, wie Kinder im Grundschulalter kindgerecht, systematisch und zielgerichtet an das Autogene Training als eine der wissenschaftlich fundierten Entspannungstechniken herangeführt werden können. Die Konzepte eignen sich sowohl für Gruppenangebote im Kursformat (Vereine, Schule oder Freizeitangebote) als auch für Einzelangebote. Ausdrücklich können die vorliegenden Übungen auch von interessierten und informierten Eltern genutzt werden, sodass diese Übungen auch im häuslichen Umfeld angewendet werden 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

Einführung

Autogenes Training (AT) - Hintergründe und Wirksamkeit

Übungen und Formeln der Grundstufe des AT

Physiologische und psychologische Wirkungsmechanismen

#### **AT-Übungsprogramm I: Floßfahrt auf dem Fluss Anoja (8-Wochenprogramm)**

Grundlegendes zum Konzept

Vor dem Kurs: Information an die Eltern

Sitzung 1: Meine kleine Bucht (Schwereübung) – mit Eltern

Sitzung 2: Sonnenstrahlen auf der Haut (Wärmeübung)

Sitzung 3: Sanfte Tierwelt (Schwere-/Wärmeübung)

Sitzung 4: Der Flug mit dem Sonnenschirm (Atemübung)

Sitzung 5: In den Baumwipfeln (Herzübung)

Sitzung 6: Im verborgenen Baumhaus (Herzübung)

Sitzung 7: Der kleine Glücksotter (Sonnengeflechtsübung)

Sitzung 8: Rundum wohlfühlen (Stirnkühleübung) – mit Eltern

#### **AT-Übungsprogramm II: Der Zauberplanet (6-Wochenprogramm mit kreativen, edukativen sowie motorischen Elementen)**

Grundlegendes zum Konzept

Sitzung 1: Das Wolkenzimmer (Schwereübung)

Sitzung 2: Ausflug zum Zaubersee (Wärmeübung)

Sitzung 3: Die Traumschaukel (Atemübung)

Sitzung 4: Wie gut, dass ich einen Freund habe (Herzübung)

Sitzung 5: Ein Ausflug in die Berge (Sonnengeflechtsübung)

Sitzung 6: Die Schlittenfahrt (Stirnkühleübung)

Schnupperstunden und Einzelveranstaltungen

Grundlegendes

Autogenes Training: 1-Tages-Workshop

Schnupperstunde Autogenes Training (2 Stunden)

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 Diplom-Psychologin 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 Patient/innen mit Schmerzsymptomatiken. Peggy Sparenberg ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie meditiert regelmäßig und findet darüber hinaus Ausgleich bei Wanderungen und beim Lesen.



**Leah Stroh** studiert 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: 74 Seiten; Ringbindung

Verlag: DAGeSp-Verlag; Eigenverlag (Februar 2021)

ISBN: 978-3-9820229-3-2

## 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](mailto:info@dagesp.de)

