

## Wer leitet die Gruppe an?

**Sigrid Schwabe**

Diplom-Psychologin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Der Verein HARFE ist als  
gemeinnützig anerkannt und  
Träger der freien Jugendhilfe.

Die Mitarbeiterinnen sind  
Pädagoginnen und Psychologinnen  
mit speziellen Zusatzausbildungen  
für die Arbeit mit Kindern.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Nähere Informationen und Anmeldung:

# HARFE<sub>e.U.</sub>

Heilpädagogik, Förderung und Therapie  
für Kinder und Jugendliche  
Diagnostik und Elternberatung

Kanalstr. 21 • 26135 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 885 03 03 • Fax \* 885 670  
(Mo - Fr von 9-11 Uhr)

email: [kontakt@harfe-oldenburg.de](mailto:kontakt@harfe-oldenburg.de)  
[www.harfe-oldenburg.de](http://www.harfe-oldenburg.de)

Mitglied im



Verband für anthroposophische Heilpädagogik,  
Sozialtherapie und soziale Arbeit e. V.



Kreisel Netzwerk



Bundesverband für Legasthenie u. Dyskalkulie (BVL)

### Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg

BLZ 280 501 00 • Kto.-Nr. 397406

## ENTSPANNUNG, RUHE, ACHTSAMKEIT

Autogenes Training für Kinder  
im Alter von 8 - 12 Jahren  
und Jugendliche ab 13 Jahren

# HARFE<sub>e.U.</sub>

Heilpädagogik, Förderung und Therapie  
für Kinder und Jugendliche  
Diagnostik und Elternberatung

## Für wen?

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren und Jugendliche ab 13 Jahren.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings lassen sich Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, Unkonzentriertheit, Ängste und andere Beeinträchtigungen günstig beeinflussen oder sogar beseitigen.

## Wann?

Der Kurs findet an 6 Terminen freitags um 15 Uhr in einer Gruppengröße von max. 6 Kindern oder Jugendlichen statt.

## Was bieten wir an?

In einer kleinen Gruppe mit max. 6 Teilnehmern erlernen Kinder und Jugendliche die Grundformen des Autogenen Trainings nach J.H.Schultz (Ruhe, Schwere, Wärme), ergänzt durch die „Formelhafte Vorsatzbildung“.

Ein Elternabend gibt Informationen über die Methode und Hinweise zum begleitenden Üben.

Der Kurs ist als Präventionsangebot nach § 20 SGB bei den Krankenkassen anerkannt.

## Wie?

Die Kinder und Jugendlichen erlernen die Grundformen des Autogenen Trainings eingebunden in Märchen, gelenkte Imaginationen und Fantasiereisen, die den Bilderfluss anregen.

Den Rahmen bilden

- Kreatives Visualisieren mit anschließender Besprechung und Bearbeitung
- Achtsamkeits- und Ruheübungen
- Spiele zum Spaß
- Selbsterfahrungsübungen
- Eingangs- und Abschlussrituale