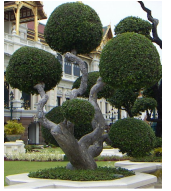




Sich entspannen und kreativ entfalten



Entspannungskurs ab 12/13. November 2010 in Garching, Nähe U-Bahn

Dieser Kurs soll v.a. Spaß machen und einen Ausgleich schaffen zu Arbeit, Schule, Kindergarten und Leistungsdruck.

Der Kurs besteht aus einer Mischung aus **klassischen Entspannungsverfahren** wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation usw. **in Verbindung mit** Elementen aus Musik- und Kunstpädagogik, Experimentieren mit verschiedenen Materialien, kreativem Tanz, Qi Gong, Körpererfahrung usw.

Je nach Alter und Vorlieben der Teilnehmer kommt eine andere Mischung/Schwerpunktbildung der genannten Verfahren zum Einsatz. Im Mittelpunkt steht der Wechsel von ruhigen Elementen und Bewegung. Viel Raum wird kreativen Ideen gegeben und die Teilnehmer nehmen aktiv an der Gestaltung der Stunden teil.

Nebenbei wird die Beweglichkeit und gute Haltung des Körpers gefördert und die Stressbewältigung verbessert, was sich auch durch eine bessere Abwehrlage gegen Infekte und mehr Kraft und Energie im Alltag äußern kann. Mitbringen solltest du eine Isomatte, eine Decke, ein Kissen und viel Freude und Neugierde.

Kursdaten: Ab 12. bzw. 13. November alle zwei Wochen **3-6 Jahre:** Samstag 9:15-10:15Uhr **7-10 Jahre:** Freitag 14-16 Uhr
11-14 Jahre: Freitag 16-18 Uhr **Jugendliche/ junge Erwachsene ab 15 Jahren** Sa. 10:30-12:30 Uhr bzw. auch **Erwachsene:** Freitag 18-20 Uhr
Mutter/Vater-Baby-Entspannungskurs (bis 2 Jahre): Freitag 10-12 Uhr

Weitere Termine nach Rücksprache (Mittwochs/ Donnerstag wöchentlich Nachmittags/Samstags); Blockkurse 4 Stunden am Sonntag ab 11 Jahren/Erwachsene)
Die jeweils gültigen Termine finden Sie auf meiner Homepage: www.osteopathie-plus.de unter Plus-Punkte oder melden Sie sich einfach bei Interesse.

Kursgröße: Je nach angemeldeter Teilnehmerzahl bis 5 Teilnehmer (Freisinger Landstr. 2) oder bis 10 Teilnehmer (anderer Kursraum in Garching nahe U-Bahn)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich oder ihr Kind unverbindlich an. Einteilung der Gruppen kann im Bezug auf das Alter etwas schwanken.

Sollte der Termin in der eingeteilten Gruppe nicht möglich sein, entstehen Ihnen keine Kosten. (Anmeldung per Mail bevorzugt)

Anmeldung bis spätestens 1.11. erbeten. Bei freien Plätzen ist der Einstieg jeder Zeit möglich.

Mail: Entspannung@osteopathie-plus.de **Tel:** 01578 4949 788 (PraxisNr.) Bitte auf dem AB Name, Alter, Kursort und Kontaktdaten hinterlassen.

Kursgebühr: Schnuppkursstunde: 15 Euro (7,50 Euro bei 3-6 Jährigen) **Schnuppermonat** (zwei Stunden): **30 Euro** (15 Euro bei 3-6 Jährigen)

Kurse à **drei Monate** (33,33 Euro pro Monat) 6 x 2 Stunden für **100 Euro** bzw. 6 x 1 Stunde **50 Euro** (3-6 Jährige) (ggf. auch wöchentlich)

Einzelblockkurs (z.B. Sonntags) 40 Euro für 4 Stunden, zusätzlich bei Belegung eines Kurses 30 Euro.

Kursleitung: Carmen Pilat (Ärztin, Musikpädagogin MA)

(Weiteres Angebot: **Babymassagekurse** bis 1 Jahr (DGBM) Termine nach Absprache)