

## Was?

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson für Kinder ist eine praktische Methode, mit der jeder lernen kann, sich selbst aktiv durch Anspannen und Entspannen verschiedener Muskeln zu entspannen und zu fokussieren. Regelmäßiges Üben ist Voraussetzung für gutes Gelingen.

Autogenes Training (AT) ist für Kinder und Jugendliche eine Methode, mit der man lernen kann, sich selbstbestimmt zu beruhigen und damit z.B. seine Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Ebenso können allgemeine Ängste und Prüfungsängste besser bewältigt werden.

## Für wen?

Für Kinder im Alter von 8-12 Jahren und Jugendliche. Die Gruppen haben möglichst ein ähnliches Alter (z.B. 8-10J, 10-12J).

## Wann?

10 mal 60min einmal die Woche:

**Dienstag o. Donnerstag**

**PMR von 15:30-16:30**

**Dienstag o. Donnerstag,**

**AT von 17:00-18:00**

## Wer macht's?

Eva Apponyi-Schäble  
Diplom-Psychologin, Seminarleiterin,  
Mutter von 2 Kindern

## Was erreiche ich mit PMR?

Am Ende des Kurses könnt Ihr diese Methode selbständig durchführen. Das ist besonders gut zur Vorbereitung auf schwierige Situationen in Alltag und Schule und zum Abbau von Ängsten. Außerdem fördert PMR das Körperbewußtsein.

## Was erreiche ich mit Autogenem Training?

Am Ende dieses Kurses seid Ihr in der Lage, diese Methode zusammen mit Eurer persönlichen Zauberformel anzuwenden. Es wird Euch mithilfe des AT und regelmäßigen Übens leichter fallen, mit schwierigen Situationen umzugehen und gelassener zu werden.

## Termine

Können je nach Gruppe auch individuell vereinbart werden

**1 x in der Woche**, außer in den Schulferien

**PMR** 15:30-16:30 Uhr

**AT** 17:00 -18:00 Uhr

über 10 Stunden 1x wöchentlich  
fortlaufend - einschließlich eines Termins  
für die Eltern, um die Methode  
kennenzulernen und Fragen zu stellen.

Kursbeginn jeweils nach Rücksprache.

I Bitte abtrennen

I und in der **Gemeinschaftspraxis ARCHE**

I abgeben.

I

## I **Anmeldung:**

I

I Name \_\_\_\_\_

I Vorname \_\_\_\_\_

I Adresse \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

I Geb.Datum \_\_\_\_\_

I Krankenkasse \_\_\_\_\_

I Telefonnummer \_\_\_\_\_

I Email \_\_\_\_\_

I Kinder- u. Jugendarzt: \_\_\_\_\_

I

I Ich möchte mein Kind anmelden zu:

I

I **PMR** für Kinder

I

I **AT** für Kinder und Jugendliche

I

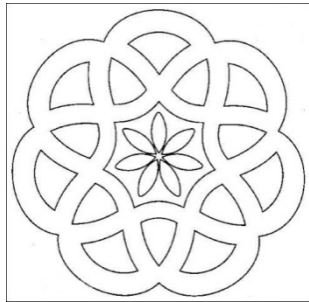
I Ich brauche noch Beratung,

I welcher Kurs geeignet ist.

I

I Unterschrift des Erziehungsberechtigten,

I Datum: \_\_\_\_\_



### So funktioniert es:

Die Krankenkassen übernehmen meistens einen Teil der Kosten (ca. 80%), wenn Ihr bei mindestens 8 von 10 Stunden anwesend wart.

Der Kursbeitrag wird zu Beginn komplett an die Kursleiterin überwiesen.

Der Patient reicht nach dem Kurs die Präventionsmaßnahme nach §§20 und 20a SGB V mit einer Teilnahmebescheinigung, die er von uns bekommt, bei seiner Kasse ein.

### Kosten:

10 mal 60min á 13,-€ (130,-€ gesamt).

### Wo?:

In der Praxis Arche  
Am Bahnhof 2a  
79232 March-Hugstetten

### Kontakt:

Tel: 07666-8849592

email: [info@apponyi.de](mailto:info@apponyi.de)

### weitere Infos:

[www.kinderaerzte-team.de](http://www.kinderaerzte-team.de)

# ENTSPANNUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kurse für  
Progressive Muskelrelaxation  
&  
Autogenes Training

### Kursleiterin:

Eva Apponyi-Schäble

Dipl.-Psychologin & Kursleiterin



In Kooperation mit der

**ARCHE**  
Kinder- und Jugendärzte



Gemeinschaftspraxis  
**ARCHE**  
für Kinder und Jugendliche



**Christian Steuber** **Clemens Bürger**  
Fachärzte für Kinder und Jugendmedizin  
Am Bahnhof 2a, 79232 March-Hugstetten  
Telefon (07665) 2424 Fax (07665) 41988  
KV-Nr.: 57 23 451  
[www.kinderaerzte-team.de](http://www.kinderaerzte-team.de)