



# Kinderentspannung

Wenn der Alltag Stress bedeutet, brauchen wir Entspannung.  
Das gilt genauso für Kinder.

Mernoush Amini, erfahrene Yoga und Meditationstrainerin bietet im Winterhalbjahr wieder einen Kurs im Burgdorfer Mehr-Generationen-Haus an. In einer ruhigen und entspannten Atmosphäre lernen Kinder mit Anleitung Autogenes Training. Die Entspannungsmethode setzt auf die Kraft der eigenen Gedanken. Diese können das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen, worauf die Wirksamkeit vom Autogenen Training beruht.

Durch den Entspannungskurs lernen Kinder, stressbedingte Beschwerden wie Einschlafprobleme oder Kopf- und Bauchschmerzen selber entgegen zu wirken. Durch eine Verbesserung der Körperwahrnehmung schöpfen sie Selbstvertrauen, woraus eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Lernmotivation folgt. Sie bewältigen Belastungen im Alltag besser und Fantasie und Kreativität können sich neu entfalten.

Der Kurs startet am Dienstag, den 23.9.2014 und findet dann 14 tágig bis Weihnachten in der Zeit von 16.30 bis 18.00 im Kaminzimmer des Mehrgenerationenhaus in der Gartenstraße 28 statt. Die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Um Anmeldung wird unter der Telefonnummer 05136/878 1118 oder [info@bmgh.de](mailto:info@bmgh.de) gebeten.

Gemäß Bescheinigung des Finanzamtes Burgdorf vom 7. Dezember 2011 dient die Körperschaft Burgdorfer-Mehr-Generationen-Haus e. V. nach der eingereichten Satzung ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten gemeinnützigen und mildtätigen Zwecken im Sinne der §§ 51 ff. AO und gehört zu den in § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen und Vermögensmassen.