



Stress und Stressbewältigung



bei Kindern

Der moderne Alltag macht unseren Kindern zu schaffen. Reizüberflutung, Leistungsdruck, aber auch Spannungen in der Familie oder fehlende Sprachkenntnisse führen dazu, dass ein Kind ängstlich, unruhig oder ungeduldig reagiert.

Dieser Abend informiert über die Entstehung von positivem und negativem Stress und die körperlichen Reaktionen darauf. Es gibt Tipps gegen den Stress, z.B. gezielte Entspannung durch Stilleübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Fantasiereisen.

Kurs-Nr. U11-43, gebührenfrei

Leitung: Alexandra Riedel-Schiffner, Entspannungspädagogin

Termin: Mittwoch, den 18.11.2020, 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Wischhafen, Kita, Bildungshaus, Am Sportplatz 3

Eine Veranstaltungsreihe des Familienservicebüros Nordkehdingen, gefördert durch die Gemeinde Nordkehdingen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales und Familien

Anmeldung und Informationen bei der:

Ev. Familienbildungsstätte, Kehdingen/Stade e. V., Neubourgstr. 5

☎ (0 41 41) 79 75 70, Fax: (0 41 41) 79 75 729, Email: info@fabi-stade