



Vorschulprogramm

"Entspannt in die Grundschule"

Entspannungspädagogin
Steffi Moog-Gresch

Kontakt

0157-303 146 73
balancesmg@gmx.de

www.my-balance-room.de

Mein Konzept



In meinem Vorschulprogramm "Entspannt in die Grundschule" lernen Kinder, ihren Körper besser wahrzunehmen und auf die Signale ihres Körpers zu achten.

Im Kurs verbinde ich verschiedene Entspannungstechniken (PMR, AT, Phantasiereisen und Meditation) miteinander, damit möglichst jedes Kind einen Zugang zur Entspannung finden kann. Musik und Bewegung spielen dabei ebenfalls eine große Rolle.

Es entsteht eine besondere Form der Gruppendynamik. Die Kinder lernen sich gegenseitig zu respektieren und wertschätzend miteinander umzugehen.

Der Kurs soll den Kindern den Start in die Grundschule erleichtern.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs für Ihren Kindergarten haben, freue ich mich über ein persönliches Vorgespräch.



Steffi Moog-Gresch

"Kinder sind große Persönlichkeiten in kleinen Körpern"