



**VERENA VON KOLONTAJ**

**PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK**  
**SÄUGLINGE · KINDER · ERWACHSENE**

VOJTA · BOBATH · LYMPHDRAINAGE · MASSAGE · SCHMERZTHERAPIE · OSTEOPATHIE

Praxis für Krankengymnastik · Verena von Kolontaj · Rebenring 1 · 93309 Kelheim

## **Info**

Vielen Dank das Sie Ihr Kind zum Kurs Autogenes Training angemeldet haben. Dieser findet im Rahmen einer Prävention mit den Krankenkassen statt.

Bitte geben Sie Ihrem Kind zum 1.sten Termin eine große Decke, den unterschriebenen Haftungsausschluss sowie die unterschriebene Datenschutzerklärung mit.

Die Dauer des Kurses beträgt 8 Wochen. Es gibt keinen Ersatztermin für evtl. Ihrerseits ausgefallene Termine. Die Ferien sind vom Autogenes Training ausgenommen.

Sollte ich über Ihr Kind etwas Wichtiges wissen müssen wie z.B. Verlust eines geliebten Menschen durch Tod, Asthma, Medikamente....ectr, so können Sie das auf einen Zettel schreiben und Ihrem Kind zur ersten Stunde mitgeben.

VERENA VON KOLONTAJ \* REBENRING 1 \* 93309 KELHEIM  
TELEFON 09441-685811 \* TELEFAX 09441-685812

BANKVERBINDUNG: SPARKASSE KELHEIM \* IBAN: DE13750515650010097509 \* BIC: BYLADEM1KEH



## Einführung für die Eltern

Vielen Erziehungsberechtigten ist unklar, was hier geschieht und wie Kinder mit einigen kurzen Formeln, mit Ruhe und Sammlung lernen, zu sich zu finden um Gelassenheit und Ruhe gegenüber Ihrer Umgebung zu erreichen. Autogenes Training auch „konzentrierte Selbstentspannung“ genannt, ist eine Art Selbsthypnose, bei der der aufgeschlossene Mensch lernt, eine „Umschaltung“ in seinem beseelten Organismus vorzunehmen, mit der er innerhalb kurzer Zeit ein leib-seelisches Gleichgewicht finden kann.

Unbedingte Voraussetzung ist die eigene Bereitschaft; diese kann insbesondere durch die Eltern gefördert (oder auch beeinträchtigt) werden.

Ein ausdauerndes, tägliches mindestens zweimaliges Üben wirkt sich auf das Nervensystem Muskeln, Blutgefäße, Organe und schließlich auf die ganze Leib-Seele-Einheit aus.

Bei konsequentem Üben erreicht man schnell:

1. eine bessere Konzentrationsfähigkeit
2. eine Erholung beim gesunden Kind
3. erholsamen Schlaf
4. Beeinflussung und Linderung verschiedener Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit vor Anspannungen, Ängsten, Kontaktschwierigkeiten
5. Leistungssteigerung

So wie Ihre Kinder „übend“ das Laufen, Schwimmen, Radfahren erlernt haben, so ist für das Erlernen des Autogenen Trainings ein regelmäßiges Üben unerlässlich.

Geben sie Ihrem Kind die Möglichkeit, in einem ruhigen, möglichst störungsfreien Raum, anfangs immer unter den gleichen Bedingungen – ohne Ihre Gegenwart - zu üben.