



Psychologische Beratung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- Familienberatung -
Seminarleiterin Autogenes Training

Johanna Raksi

Weissenseestr. 85
81539 München
Tel./ 089/69 35 99 33
Fax 69 35 99 11
www.raksi.de

Liebe Eltern,

auch im Schuljahr 2018/19 kann ich im Herbst im 10. Jahr an der Jahnschule die AG
„**Konzentrations- und Leistungssteigerung sowie Stressabbau im Schul- u. Privatalltag
durch Autogenes Training**“

wieder anbieten. In diesem Kurs hört ihr Kind nicht „Du musst Dich beeilen“, Du musst still sein, mach schnell sondern Du **darfst** entspannen, Du darfst genießen, lass es Dir gut gehen, Du darfst malen, Du darfst zuhören und trotzdem lernen die Schüler eine ganze Menge für den Alltag. AT kann auch dem Schüler-Burn-out vorbeugen. AT hilft auch Erwachsenen.

Das Autogene Training ist bei Kindern in Geschichten verpackt. Ruhige Entspannungsmusik begleitet durch alle Kursstunden. Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Kinderkursen weiß ich, die Kinder kommen gerne zu diesem Kurs. Ob die Schüler in den Kurs kommen, müssen die Eltern entscheiden, denn das Kind ist mit der Frage: „Möchtest Du Autogenes Training machen?“ überfordert. Das AT ist für **alle** Schüler eine positive Erfahrung bis hinein ins Erwachsenenalter. Es eignet sich nicht nur für Kinder mit Problemen, es ist für alle geeignet. In unserer schnelllebigen hektischen Zeit ist es wichtig rechtzeitig ungesunden Stress abzubauen bzw. vorzubeugen.

Kursbeginn: Donnerstag, 04. Oktober 2018 um 15.35 Uhr (kl. Decke, Kissen, Matte und AT-Mappe in jeder Stunde mitbringen).

Kursdauer: 8 x 60 Minuten Treffpunkt: **1. Std. Aula**

Sollte Ihr Kind krank o. verhindert sein, ist es Ihre Pflicht das Kind bis 10 Uhr am Kurstag zu entschuldigen, **da ich von 16.35 -17.35 Uhr Aufsichtspflicht habe.**

Ich kann nicht jedes fehlende Kind am Stundenanfang anrufen.

Kurskosten: Bitte in der 1. Kursstunde bezahlen 110,00€ incl. Übungs- CD + Elternanleitung

(Krankenkassen bezuschussen den Kurs wieder, da ich anerkannte Krankenkassen-Kursleiterin bin. Sie bekommen eine Kursbestätigung am Ende und gehen damit zu Ihrer Krankenkasse. Das Kind darf nur 2x fehlen, 2 Kurse möglich). **Begrenzte Teilnehmerzahl!** Gerne beantworte ich Ihnen telefonisch Ihre Fragen. Ich rufe auch zurück.

Ich freue mich auf Ihre Kinder!

Mit freundlichen Grüßen

Johanna Raksi





Psychologische Beratung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- Familienberatung -
Seminarleiterin Autogenes Training

Seite 2

Verbindliche Anmeldung für das autogene Training bei Frau Raksi bitte sofort wieder an die Klassenleitung zurückgeben! Danke!

Name des Kindes und Klasse: _____ (bitte deutlich schreiben)

Telefonnummer für Notfälle

Name des Erziehungsberechtigten

Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Kind wird abgeholt? geht alleine heim? (bitte ankreuzen)

