

PRO KID – Worum geht´s?



Im Kurs „PRO KID“ setzen wir einen Anker für den weiteren Lebensweg Ihres Kindes!



Mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu Gesundheit, Glück und innerer Stärke!

Immer höhere Anforderungen werden an unsere Kinder gestellt. Diese machen es ihnen oft schwer, entspannt durchs Leben zu gehen. Reizüberflutung, das Gefühl von Überforderung und Ohnmacht, Druck von allen Seiten: All das führt dazu, dass sie sich oft gestresst fühlen, unzufrieden sind und kaum noch Zeit und Muße finden, mit sich selbst, ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

„Dank“ Smartphone, Social Media und anderer Ablenkungen ist Langeweile den meisten Kindern und Jugendlichen heutzutage fremd. Langeweile ist jedoch essenziell für die gesunde Entwicklung des Gehirns und die Basis für Kreativität und Bewegung.

Über Smartphones haben Kinder Zugang zu verstörenden, brutalen oder pornographischen Bildern. Diese Bilder kann ihr Gehirn noch nicht verarbeiten. Der einzige Weg für ihr Gehirn, mit den aufwühlenden Emotionen umzugehen, die durch diese Bilder und Nachrichten hervorgerufen werden, ist sie abzutöten.

Der Preis ist hoch: Die Kinder stumpfen immer mehr emotional ab. Die traurige Folge ist, dass schon kleine Kinder den Zugang zu ihren Emotionen ein Stück weit verlieren. Sie werden anfälliger für psychische Krankheiten, insbesondere Depressionen oder Angststörungen. Eines der effektivsten Mittel, diesem Phänomen entgegenzuwirken und die innere Stärke unserer Kinder bestmöglich zu fördern, ist die

Praxis der Achtsamkeit.



Durch Achtsamkeitsübungen werden die Kinder innerlich stabiler, aufmerksamer und bewusster gegenüber sich selbst, ihrem Körper, ihren Gedanken und Gefühlen – aber auch gegenüber anderen Menschen und dem Leben im Allgemeinen.

Nicht nur Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wachsen, auch das Gehirn wird leistungsfähiger. Sie werden ruhiger, klarer, selbstbestimmter und können viel konstruktiver mit den Herausforderungen der Schule und des Alltags umgehen.



**„Achtsam zu sein bedeutet, wach zu sein. Es bedeutet zu wissen,
was wir tun.“**

Jon Kabat Zinn



Was den Stress verursacht

Durch das Üben von Achtsamkeit lernen die Kinder schon früh, ihr destruktives Denken und Verhalten, insbesondere gegenüber der Schule und dem Lernen, zu erkennen und besser damit umzugehen.

Stress, der unterschiedliche Ursachen hat (Zeitmangel, Veränderungen, Gefühl von Fremdbestimmtheit, Kritik, Frust, fehlende Anerkennung, Lerndruck etc.), hat besonders fatale Auswirkungen, wenn die Kinder ihm über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind. Langfristig kann sich anhaltender Stress physisch und psychisch manifestieren, u.a.:

Stoffwechsel-, Verdauungs- oder Schlafstörungen, Hautkrankheiten, Übergewicht, aber auch Krankheiten wie Diabetes, Depressionen und Angststörungen.

Spielerisch und mit ganz viel Spaß lernen die Kids in diesem Kurs, achtsam, respektvoll und wertschätzend mit sich selbst und ihrem Umfeld umzugehen.

Der „Blick nach innen“, regelmäßige Bewegung und Erholung sind die ideale Kombination und die Basis für die Gesundheit unserer Kinder!