



Insel der Ruhe

Adrenalin, Dopamin und Cortisol – diese Hormone werden im Körper Ihres Kindes freigesetzt, wenn es gestresst oder angespannt ist. In früheren Zeiten war die Ausschüttung dieser Botenstoffe wichtig, um in Gefahrensituationen schnell wegzulaufen oder sich verteidigen zu können. Auch heute ist diese biologische Reaktion noch sinnvoll – kurzzeitig. Denn **bei dauerhaftem Stress steht der Körper ständig unter Anspannung**, was sehr belastend ist. Dadurch können **körperliche Symptome** auftreten, wie chronische Erschöpfung, Kopfschmerzen, Gereiztheit etc. Wenn Ihr Kind also häufig gestresst ist, kann es sich nicht so gut konzentrieren und hat weniger Energie.

In den einzelnen Einheiten lernen Sie und Ihre Kinder einige Entspannungsübungen, erleben Klangmassagen, mit denen sie tagsüber oder vor dem Schlafen effektiv zur Ruhe finden werden.

Ort

Laufnitzdorf 106, 8130 Frohnleiten

Kosten pro Familie

60€ /Stunde

Start

Nach Terminvereinbarung

Anmeldung unter

daniela.puster@family-network.at

+43 677 / 640 945 10

www.family-network.at



Puster Daniela

Kindergartenpädagogin, Berufs- und Sozialpädagogin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Stress und Konfliktmanagement, Diplomierte Klangenergetikerin, Entspannungstraining.

Ich durfte 20 Jahre lang viele Erfahrungen im Bereich der Elementar-pädagogik in unterschiedlichsten Einrichtungen sammeln. Durch die Geburt meines Sohnes wurde mir die Wichtigkeit einer gelungenen Bindung zwischen Menschen bewusst.

Mit dem zusätzlichen Diplom zur Berufs- und Sozialpädagogin und zahlreichen Weiterbildungen ist es mir jetzt ein Anliegen diese Erfahrungen an interessierte Eltern und PädagogInnen weiterzugeben und Kinder in Ihrem Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu unterstützen.