

Motopädie kann auch  
für Ihr Kind wichtig sein,

wenn Sie folgende Auffälligkeiten bereits beobachtet haben:

- häufiges Stolpern, Fallen, Anecken
- Ist Ihr Kind oft orientierungslos?
- Findet Ihr Kind nur schwer die Balance?
- Fällt es Ihrem Kind schwer zur Ruhe zu kommen?
- Hat Ihr Kind Schwierigkeiten mit seiner Muskelspannung?
- Kann sich Ihr Kind nur schwer konzentrieren?
- Lässt sich Ihr Kind schnell ablenken?
- Malt Ihr Kind ungern, da es den Stift nicht richtig führen kann?
- Scheut Ihr Kind Körperkontakt oder verschiedene Materialien?

Oder wenn Ihr Arzt folgendes bei  
Ihrem Kind bereits diagnostiziert  
hat:

- ADS oder ADHS
- Entwicklungsverzögerung
- Sensorische Integrationsstörung SI

Die Bedeutung in der Rolle als Motopädin  
und Entspannungspädagogin zeigt sich in  
der Beziehungsgestaltung zum Kind.



Fereshteh Kochakian

Erzieherin mit Montessoridiplom  
Heilpädagogische Zusatzqualifikation  
Motopädin  
Entspannungspädagogin

Tel.: 0157/74511984

e-mail: [info@entspannung-motopaedie.de](mailto:info@entspannung-motopaedie.de)  
[www.entspannung-motopaedie.de](http://www.entspannung-motopaedie.de)



## Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder

Stressfaktoren  
besser verarbeiten und  
emotionale Spannungen abbauen

Autogenes Training nach  
Johannes Heinrich Schultz  
und Progressive Muskelentspannung  
nach Edmund Jacobson

Krankenkassenzertifiziert

## Entspannungstraining

Nicht nur wir Erwachsene kennen Stress und Hektik im Alltag, auch das Leben der Kinder ist nicht immer „kinderleicht“. Dies äußert sich häufig in Form von:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Ängsten
- Aggressivem Verhalten
- Schlafstörungen

Um das innere Gleichgewicht wieder zu finden, bieten sich Entspannungstechniken an.

Die Wirkung des Entspannungstrainings, das Autogene Training / Progressive Muskelentspannung beruht darauf, dass allein durch Vorstellungen körperliche Veränderungen eintreten können.

Da Kinder noch voller Phantasie stecken, finden sie in der Regel einen schnellen Zugang zu den Übungen und können sich gut darauf einlassen.

Die Kinder erfahren auf spielerische Weise Ruhe und Entspannung und können ihre Körper ganz neu entdecken.



### Wie funktioniert das Entspannungstraining?

Die Kinder lernen auf spielerische Art neue Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen. Sie lernen, den eigenen Körper sensibler wahrzunehmen.

Dies geschieht durch einen Wechsel zwischen An- und Entspannung. Anspannung in Form von kleinen Bewegungsspielen oder Aktivitäten. Entspannung in Form von Phantasie-reisen oder Geschichten.

Die Kinder erfahren hierdurch, dass sie ihren Körper allein durch Gedanken beeinflussen können.



Die positiven Auswirkungen des Entspannungstrainings sind:

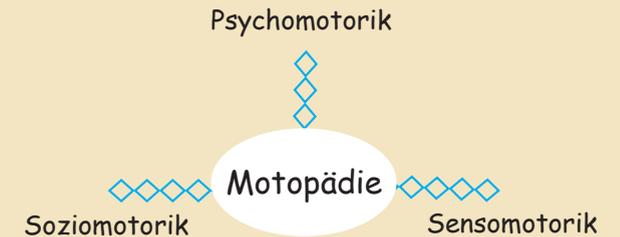
- Verringerung der Ängste und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Erweiterung der Vorstellungskraft
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Erleben von Ruhe und Geborgenheit
- Aktivierung des Immunsystem

Im Entspannungskurs „ Träume mit mir“ wird Ihr Kind an unterschiedliche Entspannungstechniken herangeführt

- Autogenes Training
- Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannung durch Bewegung
- Atemübungen
- Yoga Übungen

und lernt, diese immer mehr in seinem Alltag einzusetzen.

## Was ist Motopädie?



Körper und Bewegung stehen im Mittelpunkt der motopädischen Arbeit. Ziel ist es, ein positives Bild des eigenen Körpers und seiner Fähigkeiten zu entwickeln und somit das Selbstbild zu stärken.

Grundlage der Motopädie ist die Einheit von Wahrnehmen, Bewegen, Erleben und Handeln. Aus diesem Ansatz ergibt sich eine ganzheitliche, individuelle Förderung; Lernen mit allen Sinnen steht hier im Vordergrund.



Psychomotorische Förderung im Wald und in der Turnhalle. Ausgewogene Balance von Aktivität und Ruhe