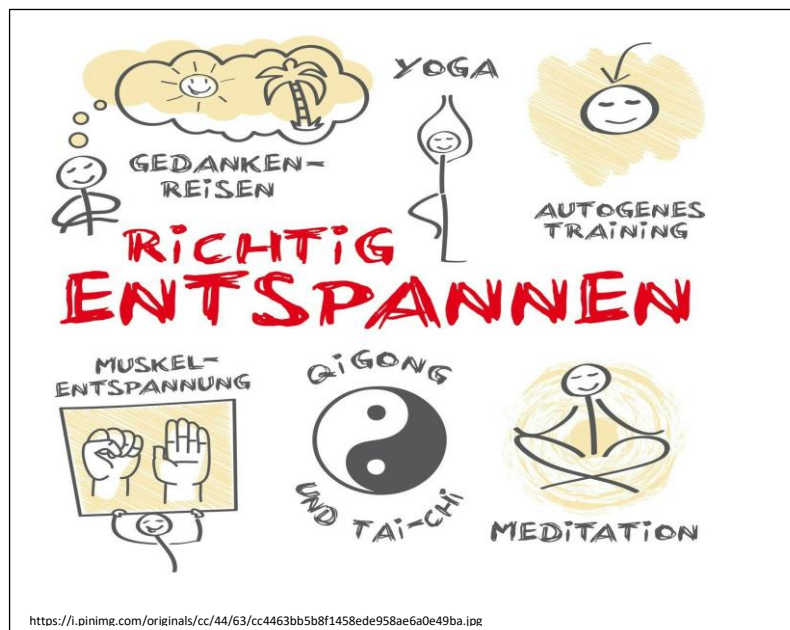


WPF - Kurs: „Just Relax“

Auch Kinder und Jugendliche sind in unserer modernen Gesellschaft vielen äußeren, besonders medialen Einflüssen ausgesetzt. Oftmals kommen sie nicht mehr zur Ruhe und haben verlernt abzuschalten. Hast du auch manchmal das Gefühl, dass dir der Alltags- und Schulstress über den Kopf wächst? Dann bist du im **WPF – Kurs „Just Relax“** richtig, denn dort hast du die Möglichkeit unterschiedliche Entspannungsverfahren theoretisch kennenzulernen und praktisch umzusetzen. Die **folgenden Techniken** werden in diesem Kurs vorgestellt und angeleitet:

- Atemtechnik/ Atemmeditation,
- Fantasiereisen,
- Bewegungselemente aus Yoga und
- Qi Gong,
- Elemente aus Progressiver Muskelentspannung (PME nach E. Jacobsen) sowie
- Autogenes Training (AT nach J.H. Schultz).

Ziel der Übungen soll es sein, dass die Teilnehmer*innen die Entspannung der Muskulatur auch auf die Psyche übertragen, um so im Laufe der Zeit mit Alltagsbelastungen besser fertig werden.



Bewertung:

Bewertungsteile 1 und 2:

1. Alle Kursteilnehmer*innen fertigen im Laufe des Semesters ein Kursbuch (Visual Journal) an, worin alle Informationen zu den einzelnen Verfahren und Übungen schriftlich fixiert sind und auf Vollständigkeit und Kreativität von der Lehrkraft überprüft werden.

2. Weiterhin wählen jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein Verfahren aus, welches sie/er/div. dem Kurs vorstellt und praktisch anleitet. In der Regel werden die Übungen musikalisch untermalt. Das Erarbeiten eigener Übungen, Zusammenstellen oder auch Verbinden verschiedener Techniken ist dabei erwünscht.

Verantwortliche Lehrkraft: D. Neumann-Wanagas