

# Elterntraining

## Motivations- und Kraftquelle

### Traumreise mit Körperanker

spielerisch- leicht – lernen – lachen – leben

bei schönen Wetter im Freien

Datum:

14.06.2016

Zeit:

20.00 h – 21.30 h

Kindergarten Reith bei  
Kitzbühel


In der Traumreise befinden wir uns in einen Alpha-Zustand. Wir tanken Kraft und wir lernen spielerisch unsere eigenen Ressourcen einzusetzen.

Der Alpha-Zustand ist ein Zustand des Tagträumens.

Unsere Kinder beherrschen das Tagträumen perfekt – außer wir verlernen es ihnen.

Wir erleben schöne Momente (aus unserer Erinnerung) mit allen Sinnen, ein Wohlfühlort und zugleich entsteht ein sicherer Ort der mit einem guten Gefühl verbunden ist.

In Belastenden Situationen können wir, wenn wir es so wollen, sofort dieses Gefühl der Sicherheit wieder herholen. Das funktioniert anhand eines körperlichen oder bildlichen Ankers des guten Gefühls.

Achtsamkeitstraining & Entspannungsmethode

Wenn Dich das Thema anspricht, dann trag dich bitte in der Liste ein.