Eltern-Kind-Entspannungskurs: Insel zu zweit

Kursnummer	261LZ3008
Beginn	Montag, 12.01.2026, 15:15 - 16:30 Uhr
Dauer	5U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
Gebühr	65,00 €
Teilnehmer	4 - 5
Kursleitung	Karen Schulenburg

Sie möchten die Bindung zu Ihrem Kind vertiefen? Sie wünschen sich eine ungestörte, liebevolle Auszeit vom Alltag, in der Sie Ihrem Kind volle Aufmerksamkeit schenken können? Vielleicht fragen Sie sich auch, wie Sie einen passenden Rahmen für mehr Nähe, Entspannung und gegenseitiges Verständnis schaffen können.
Die Kindermassage nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage (DGBM) bietet Ihnen hierfür einen wertvollen Zugang. Sie unterstützt nicht nur die Persönlichkeitsentwicklung und das Selbstwertgefühl Ihres Kindes, sondern stärkt auch die Familienbindung durch liebevolle Berührungen und bewusste Kommunikation.

Ziel
Im Vordergrund dieses Berührungskonzeptes steht nicht die Massage oder die Berührungstechnik, sondern die Vermittlung von Achtsamkeit, Respekt, Wertschätzung und Integrität (Unversehrtheit) für den Menschen, der berührt wird.

Weitere Ziele sind:
Eine Intensive Zeit miteinander als Elternteil und Kind als Entspannungserlebnis für beide und Förderung der innigen Verbindung zueinander
Bessere Körperfunktionen des Kindes (z.B. besserer Schlaf, Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und des Immunsystems und Förderung der Verdauung)
Austausch mit anderen Eltern über Herausforderungen und Freuden des Elterndaseins
Förderung der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes
Ausschüttung des Glückshormones Oxytocin über den Hautkontakt
Übernahme von Verantwortung
Anregung der geistigen Entwicklung (Sprache) und der sozialen Entwicklung (Kind als Gruppenmitglied)
Anregung der sensorischen Entwicklung Ihres Kindes
Stabilisierung des Inneren Gleichgewichts für Sie beide

Inhalte
Schrittweise Einführung in sanfte Streich- und Berührungsmassagen nach dem DGBM-Konzept
Demonstration der Techniken an einer Handling-Puppe durch die Kursleitung
Gemeinsames Erlernen und Üben der Massageeinheiten zwischen Elternteil und Kind
Gegenseitige Massageübungen (Kind massiert Elternteil und umgekehrt)
Schriftliche Handouts zur Vertiefung und Anwendung zuhause
Bewusste Kommunikation und individuelle Absprachen zwischen Eltern und Kind als zentrales Element

Methoden
Spielerische Bewegungsaktionen
Berührungs- und Atemgeschichten
Praktische Anleitung und gemeinsame Übungen zu den Massageeinheiten
Austausch in der Gruppe über Erfahrungen und Alltagsthemen

Voraussetzungen
Offenheit für Berührung und gemeinsame Entspannungszeit mit dem Kind
Teilnahme eines Elternteils mit Kind (Altersgruppe je nach Kursangebot)
Keine Vorerfahrungen erforderlich – alle Massageelemente werden behutsam angeleitet

Mitzubringen
Warme Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche, 1 Mappe zum Abheften von Kursmaterialien

Die Kinder sollten zwischen 3,5 Jahre bis 6 Jahre alt sein.

Bitte erfragen Sie die freien Plätze direkt bei Frau Schulenburg über E-Mail: beziehungsreich@karenschulenburg.de oder unter Telefon: 0177 / 6889564.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	15:15 - 16:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
19.01.2026	15:15 - 16:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
26.01.2026	15:15 - 16:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
02.02.2026	15:15 - 16:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
09.02.2026	15:15 - 16:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
16.02.2026	15:15 - 16:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)