

veröffentlicht am 30.12.2014

# Referentin Hosemann vermittelt Ruheinseln im Kinderalltag

## Entspannung kinderleicht

Die Referentin, Christiane Hosemann, arbeitet unter anderem seit vielen Jahren als Entspannungspädagogin und ist Gründerin des Weiterbildungsinstituts kidsrelax in Messel. Sie kooperiert mit der Hochschule Darmstadt (HDA) und hat einen eigenen zertifizierten Lehrgang zum Entspannungspädagogen für Kinder entwickelt. „Der Reizüberflutung, der Kinder heutzutage ausgesetzt sind, müssen wir mit Entspannungsangeboten zum Stressabbau begegnen, um ihre psychisch-physische Gesundheit langfristig zu fördern“, sagt Hosemann nachdrücklich. Die verweist nicht zuletzt auf die KIGGs-Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts, die belegt, dass Kinder zunehmend unter Anspannung, stressbedingten Verhaltensauffälligkeiten und daraus resultierenden weiteren gesundheitlichen Störungen leiden.

In einem stark praxisorientierten Lehrgang erlernten die Teilnehmer Rituale zum Stressabbau und zur Wahrnehmungsförderung, Brain-Gym-, Yoga- und Entspannungsübungen, und die Wirkung von verschiedenen Massage-Anwendungsformen. Viele machten dabei die Selbsterfahrung, wie sogar kleine Übungen positive Energie freigesetzt und zum Spannungsabbau geführt haben.

„Der Referentin gelang es, uns für das Thema sehr zu begeistern und zu sensibilisieren“, so mehrere Lehrgangsteilnehmer. Einige möchten nun sogar auf dieses Seminar aufbauen und weitere Ausbildungsangebote zu Entspannungsthemen besuchen, um diese Form der Gesundheitsförderung verstärkt in Sportangebote einzubauen, aber auch in Kitas oder Betreuungseinrichtungen an Schulen anbieten zu können. „Ein schöner Erfolg. Besser kann ein Resümee für ein Seminar kaum sein“, so Sabine Frank, Vorstandsmitglied und Organisatorin des Lehrgangs. Sie bedankt sich auch bei der TSG Münster, in deren Turnhalle der Lehrgang stattfand, für die engagierte Mithilfe bei der Ausrichtung.

Aufgrund der großen Nachfrage wird der Lehrgang am Sonntag, 01. Februar 2015 erneut angeboten, ist aber auch schon wieder ausgebucht.

Quelle: [http://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/aktuelles/nachrichten/2014-12-30\\_referentin\\_hosemann\\_vermittelt\\_ruheinseln\\_im\\_kinderalltag.html](http://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/aktuelles/nachrichten/2014-12-30_referentin_hosemann_vermittelt_ruheinseln_im_kinderalltag.html)

Quelle: [http://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/aktuelles/nachrichten/2014-12-30\\_referentin\\_hosemann\\_vermittelt\\_ruheinseln\\_im\\_kinderalltag.html](http://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/aktuelles/nachrichten/2014-12-30_referentin_hosemann_vermittelt_ruheinseln_im_kinderalltag.html)