



Wo finden Sie uns?

Unsere Praxis können Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln der Straßenbahnlinie 10, 16 und der Buslinie 79 (Haltestelle Moritzhof - gegenüber der Praxis) erreichen. Mit dem Pkw gelangen Sie über die Zwickauer- oder Probstheidaer Straße ebenfalls gut an die Praxis. Parkmöglichkeiten befinden sich in der Tiefgarage des Moritzhofes (Einfahrt über Hans-Marchwitza-Str.). Diese stehen Ihnen kostenlos für 2 Stunden zur Verfügung. Der Zugang der Praxisräume ist jedoch nur von außen möglich (über Zwickauer Str.) und befindet sich im 1. OG (Fahrstuhl vorhanden), im Ausgang A des rechten Gebäudes.

Praxis für Ergotherapie . Janka Steindl
staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Zwickauer Straße 127 A
(Moritzhof in Löbnig)
04279 Leipzig

Tel. 0341/ 33 79 706
Fax 0341/ 33 79 707
Mobil 0171/42 26 899

Öffnungszeiten:

Mo - Do 8.00 - 18.00 Uhr und Fr 8.00 - 16.00 Uhr



Entspannungsstraining für Kinder



JANKA STEINDL
Praxis für Ergotherapie
Janka Steindl
staatl. anerkannte
Ergotherapeutin

Entspannungstraining für Kinder

Entspannungstechniken, die wir anbieten können:

- Progressive Muskelentspannung (PMR) für Kinder und Jugendliche
- Autogenes Training (AT) für Kinder und Jugendliche
- Kinderyoga und Atemübungen

Was ist eigentlich ein Entspannungstraining?

Entspannungsverfahren sind übende Verfahren zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung. Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Für die Übung der Entspannungsverfahren gibt es ritualisierte Settings, in denen Zeitdauer der Übung, die Übungsphasen, eine bestimmte körperliche Haltung (zumeist Sitzen oder Liegen) und die Konzentration auf bestimmte Vorstellungen oder Empfindungen vorgegeben werden.

Entspannungstraining kann die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei darf Entspannungstraining natürlich nicht als ein „Wundermittel“ zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden. Das regelmäßige Praktizieren des Trainings ist aber im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Was bewirken die verschiedenen Entspannungstechniken?

Entspannungsverfahren haben allgemein einen positiven Einfluss auf unseren Körper wie z. B.:

- Lösen bzw. Reduzieren von Spannungszuständen
- Begleitung bei medizinischer Behandlung
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Vorbeugung von Krankheiten
- Besserer Umgang mit Stress
- Beruhigung für den Alltag



Anwendung speziell bei Kindern und Jugendlichen:

- bei oppositionellem Trotzverhalten, aggressivem Verhalten, delinquentem Verhalten
- bei Aufmerksamkeits-, Hyperaktivitätsstörung und bei Schlafstörungen
- bei sozialer Unsicherheit, Schulangst, Prüfungsangst, Trennungsangst und Zwängen
- bei Schulphobie, Lernstörungen, Teilleistungsstörungen oder Konzentrationsstörungen

Entspannung als Verordnung

Die Durchführung eines Entspannungstrainings kann innerhalb einer Einzeltherapie, aber auch innerhalb einer Gruppentherapie, durchgeführt werden. Im Bereich der Ergotherapie fällt dies unter die verordnungsfähigen Leistungen und muss somit nicht von den Eltern selbst bezahlt werden. Hierbei muss der behandelnde Arzt ein Ergotherapie Rezept mit dem Heilmittel „Sensomotorisch-Perzeptiv-Behandlung“ oder „Psychisch-Funktionelle-Behandlung“ bei gleichzeitiger Diagnose „Erlernen von Entspannungstechniken“ ausstellen.

Natürlich kann der Kurs auch auf Privatbasis durchgeführt werden. Bei Interesse oder Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.