

brainLight

Presseveröffentlichung in/vom:



Mentaltraining für Kinder – für eine starke Zukunft

Viele Kinder von heute werden immer unkonzentrierter, gewalttätiger und widerspenstiger. Der Fernsehkonsum nimmt bei Kindern enorm zu und viele Szenen – vor allem brutale – werden von Kindern imitiert, Erfahrungen mit Drogen werden immer früher gemacht.

Andererseits kann man feststellen, dass sich schulischer und oft auch häuslicher Leistungsdruck sehr belastend auf die Kinder auswirkt. Schulprobleme, Schlafstörungen, Ängste, Überforderung, Leistungsverweigerung sind häufig die Folge.

Unsere Zeit mit einem Überangebot an Bildern und Eindrücken, die nicht oder nur ungenügend verarbeitet und eingeordnet werden können, erfordert ein Gegengewicht, einen Ruhepol, ein Vertrauen in sich selbst – auch für Kinder.

Eine Möglichkeit, Kindern eine solche Orientierungshilfe an die Hand zu geben, bietet das „Mentale Training für Kinder“. Es wurde entwickelt, um einem Kind sein vielfältiges, reichhaltiges Reservoir an Fähigkeiten und Kräften zugänglich zu machen, zu erhalten und zu stärken. Es lernt, seine

in ihm schlummernden mentalen Kräfte zu entdecken und besser kennen zu lernen. Es erlebt, dass es sich selbst vertrauen kann und welche Macht seine Gedanken haben können. Durch mentale Übungen wird ihm ein Weg gezeigt, wie es seine Phantasie, seine Kreativität und seine „innere Stimme“ ausbauen und nutzen kann. Die Kinder sollen den Zusammenhang zwischen Denken und Handeln erkennen.

Die Seminarinhalte bestehen z.B. aus Basistechniken des mentalen Trainings, Trance- und Meditationstechniken,

ganzheitlicher Ernährung, autogenem Training für Kinder oder Phantasie Reisen. Durchgeführt werden die Kurse von Trainern, Seminarleitern, Erziehern oder Eltern, die in einer siebenmonatigen Ausbildung „Ganzheitlicher Bildungsgang zum Geprüften Kindermentaltrainer“, die von der brainlight GmbH angeboten wird, lernen, das „Mentale Training für Kinder“ in ihre erzieherische Arbeit zu integrieren. Die Ausbildung, die von der DGMT (Deutsche Gesellschaft für Mentales Training) anerkannt ist, schließt mit einer Prüfung ab.