



*Meerbalance4kids*



## Kursarten (Auszug)

- Autogenes Training nach J.H.Schultz
- Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen
- Anti-Stress-Training für Kinder
- Achtsamkeitstraining an der Schule
- Entspannungs-Workshop für Eltern und Kinder

## Vita

- Zertifizierte Kindergesundheitspädagogin und Entspannungstrainerin für Kinder und Jugendliche
- Kindersporttrainerin (2 bis 12 Jahre)
- Kursleiterin Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training
- Krabbelgruppenleiterin
- 26 jährige Berufserfahrung als exam. Krankenschwester auf der kinderchirurgischen Station, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel



Gesundheitsfördernde  
Kurse für Kinder und  
Jugendliche

Dunja Lausen  
Kindergesundheitspädagogin  
Meerbalance4kids  
Tel. 0170-6981406  
meerbalance-4-kids@web.de  
www.meerbalance4kids.de

# Gesundheitsfördernde Kurse für Kinder und Jugendliche

## Ernährung



## Bewegung



## Entspannung



*Moin, Moin!*

Als Kindergesundheitspädagogin ist mir die Gesundheitsförderung bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen sehr wichtig. Mit dem Wissen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung, plane ich gezielt Projekte der Kindergesundheitsförderung und biete Präventionsmaßnahmen an. Wenn Ihnen die Gesundheit ihres Kindes, ihrer Kinder oder ihren Schülern am Herzen liegt, nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf!

## Konzeptioneller Ansatz

Bereits für den griechischen Arzt Hippokrates (460 Jahre vor Christus) zählten Ernährung, Bewegung und Entspannung zu den Grundsäulen der geistigen und körperlichen Gesundheit.

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung gehören zu einem gesunden Leben. Kinder sollen verstehen, warum diese Punkte so wichtig sind.

## Angebote

Ich biete Projekte zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung in Kindertagesstätten und Schulen an. Außerdem verschiedene Workshops und Privatkurse.

Sprechen Sie mich gerne an, ich erstelle gern ein individuelles Kurskonzept für Sie (Telefon: 0170-6981406).

*Ihre Dunja Lausen*  
Kindergesundheitspädagogin

