

A woman's profile is shown in a teal overlay on a light blue background. A white rectangular box is positioned over the woman's face, containing the text 'MEI* RAUM'.

MEI*
RAUM

EINFACH SEIN DÜRFEN.

A yellow semi-circle is located at the bottom center of the image.



*DIE AUFGABE DER
UMGEBUNG IST ES
NICHT, DAS KIND ZU
FORMEN, SONDERN
IHM ZU ERLAUBEN,
SICH ZU OFFENBAREN.*

MARIA MONTESSORI

ENTSPANNUNGSARBEIT MIT KINDERN

Kinder brauchen viel Bewegung und körperliche sowie kognitive Herausforderungen. Wichtig sind die **Pausen** dazwischen, um Erlebtes und Gelerntes gut verarbeiten und einordnen zu können.

Alltägliche Situationen und ein voller Terminkalender bedeuten für Kinder oft mehr Herausforderung als Erwachsenen bewußt ist und verursachen **Stress und Anspannung**. Probleme wie Kopfschmerzen, Ess- oder Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder aggressives Verhalten können die Folge sein.

Um derartigen Entwicklungen entgegenzusteuern und einen Beitrag zur Stärkung psychischer Widerstandsfähigkeit zu leisten, sind bewußte Entspannungsphasen und die Aktivierung der sensorischen Eigenwahrnehmung sehr wichtig. Das schafft den nötigen **Spannungsausgleich**.

Im geschütztem Rahmen des Einzelsettings helfe ich Kindern dabei sich zu entspannen, abzuschalten und sich selber wieder besser zu spüren.

Das Ziel ist es der Reizüberflutung des Alltags mit mehr Entspanntheit entgegen zu treten und kleine und große Aufgaben mit mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen zu bewältigen.

Bewußte Entspannung als Beitrag zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, gesundem Wachstum und Ausgeglichenheit.



BEHANDLUNGS- REPERTOIRE

*



Entspannungskörperarbeit

bedeutet sanftes Berühren an Rücken, Füßen und Händen. Über die Haut werden so unzählige Sinneszellen aktiviert. Der Körper wird gut wahrgenommen und der Geist findet besseren Halt und Erdung. Diese positive Verbindung nährt Selbstwert und Selbstbewusstsein.

Klangschalen bringen den Körper durch Schwingungen in Harmonie und verbreiten Ausgeglichenheit und Ruhe bis in die letzte Zelle. Die leisen Klänge schaffen eine achtsame Auszeit in der oft lauten Umwelt. Den Tönen nachspüren und in sich hineinspüren für mehr Bewusstheit.

Indian Head Balancing ist eine behutsame Kopfmassage, die entspannend und aktivierend gleichermaßen ist. Sture Gedanken verfliegen, der Geist zentriert sich und findet zur Ruhe – der Körper folgt. Aktive Technik zum Stressabbau (BurnOut-Prävention).

Access Bars® bringt Entspannung auf energetischer Ebene. Über verschiedene Punkte am Kopf wird angestaute Energie und Stress gelöst und der Körper findet zur Ruhe. Ziel ist mehr Entspannung und Leichtigkeit in deinem Alltag. Wie kann es noch besser werden?

A portrait of Julia Koller, a woman with long brown hair and bangs, smiling. The photo is partially covered by a large, semi-transparent teal circle that also serves as a background for the text to its left.

*JULIA
KOLLER*

Mit **MEI*RAUM** möchte ich einen FREIRAUM schaffen für mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Wertschätzung. Ich will **Kinder** und **Erwachsene** dabei unterstützen ihr natürliches Bedürfnis nach erholsamer Ruhe zu nähren. Insbesondere für Kinder ist das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung wichtig, für die sensorische Entwicklung und eine allgemein positive Selbstwahrnehmung. Laut, schnell und aufregend findet sich im Alltag meist genug, aber die echten Pausen kommen immer zu kurz. Bei Klein und Groß! :-)

*MEI*RAUM IST DEI*RAUM*

Gönn' dir die nötige Entspannung im Alltag, die Auszeit von aktiven, herausfordernden Situation. Zieh dich in dich zurück, spür dich mit Haut und Haaren. Sei ganz bei dir um immer weiter zu wachsen – im Innen und im Außen.