

# Ein Entspannungskurs für Kinder- in unserer Praxis

**Kursdatum:** Level 1: 20.8., 27.8., 3.9., 10.9., 17.9., 24.9.25  
Level 1: 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11.25  
Level 2: 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.25

**Uhrzeit:** 14 bis 14:45 Uhr

**Kosten:** Kurs ab 20.8.25 118 Fr., Kurs ab 15.10.25 und Level 2 jeweils: 98 Fr.

**Wo:** Im Kursraum unserer TCM Praxis

**Kursleitung:** Gisela Bucher

**Anmeldung:** E-Mail: [tcmpraxis.gb@gmail.com](mailto:tcmpraxis.gb@gmail.com)  
oder Tel.: 041 448 22 27

**Teilnehmer:** max. 8



Gisela Bucher ist Heilpraktikerin für TCM, Meditationslehrerin, ehem. Primarlehrerin, Inhaberin der Praxis und Buchautorin

# Kurs Achtsamkeit und Vagusnerv aktivieren für Kinder

von 5 bis 8 Jahren

entspannt wie eine Katze sein



Praxis für TCM und Naturheilkunde  
Seetalstrasse 2, 6274 Eschenbach

# Kinder lernen sich selbst wieder zu entspannen und innere Ruhe zu finden



Stille.  
Entspannung.  
Sich gut fühlen.

- Auf der Grundlage meines bisherigen Kurses "Der Vagusnerv und seine Auswirkungen auf unser Leben" habe ich nun einen Kurs für Kinder entwickelt.
- Der Vagusnerv ist der zehnte Hirnnerv und verläuft vom Hirnstamm über den Hals durch die Organe. Seine Aktivität ist essentiell für die Entspannung des Nervensystems. Mit dem richtigen Praxiswissen kann er spielend leicht aktiviert werden, sodass auch Kinder ganz gezielte tiefe Entspannungszustände in ihrem Alltag bewusst herbeiführen können.
- Immer mehr Kinder kommen in unsere Praxis und sind sehr gestresst oder unruhig. Sie wünschen sich mehr Ruhe und Auszeit in ihrem Leben aber es fällt ihnen schwer, sich ruhig hinzusetzen und zu entspannen. In diesem Kurs bekommen sie auf der Grundlage von medizinischem Fachwissen einfache und effektive Achtsamkeits- und Entspannungsübungen beigebracht.

Bitte geben Sie Ihrem Kind ein Handtuch und warme Socken mit. Für Wasser ist gesorgt.



Dieser Kurs ist besonders für Kinder geeignet, wenn sie folgende Probleme haben:

- Konzentrationsprobleme
- Unruhe spüren
- Hoher Belastung und Stress ausgesetzt sind
- Mit Emotionen nicht gut umgehen können
- Anspannung und leichte Gereiztheit
- Kopfschmerzen
- Sich schnell mit einer Situation überfordert fühlen
- Körperliche Beschwerden
- Kinder, die sich nach Ruhe sehnen

Mehr Informationen zum Kurs über folgenden QR-Code:

