



# Kinder-Mental-Training

Autor/in: [Heilpraktikerin Ilona Hopf](#)

Was ist Mental-Training? Jeder hat den Begriff "Mental-Training" schon einmal gehört. Jeder Spitzensportler unterstützt sein körperliches Training durch mentales Training. Das heißt: Er trainiert in seiner Vorstellung sein Ziel, das er erreichen möchte.

Mentaltraining bedeutet: Training des Geistes durch bewusstes Lenken der Gedanken. Positive Gedanken ziehen positive Ereignisse an - negative Gedanken negative Ereignisse!

Wie funktioniert Mental-Training? In dem ich lerne, meine Gedanken bewusst auf mein Ziel zu lenken, gebe ich meinem Unterbewußtsein ein neues Programm, bekomme wieder Zugang zu meiner Intuition, meiner inneren Kraft und meiner unerschöpflichen Kreativität.

Durch permanenten Stress wird dieser Zugang blockiert. Im Mentaltraining wird durch

Atemtechniken Entspannungsübungen Gehirngymnastik geführte Fantasiereisen Stärkung des Selbstbewusstseins Stärken des Selbstvertrauens dieser Zugang wieder aktiviert und trainiert. Die Kinder lernen, dass sie selbst ein reiches inneres Potential besitzen und dieses im Alltag für sich nutzen können.

Warum Kinder-Mental-Training? Kinder sind noch neugierig, wollen entdecken, fragen, erleben. Sie lassen sich begeistern. All diese Fähigkeiten sollen verstärkt werden. Oft erleben die Kinder in Familien, Schule und sozialen Umfeld Situationen, die inneren Stress und Blockaden verursachen. Wenn die Kinder lernen, dass sie selbst einen Beitrag zu ihrem Wohlbefinden leisten können, können sie leichter Vertrauen zu sich aufbauen und vielleicht einen Teil der "kindlichen Unbeschwertheit" mit ins Erwachsenenleben nehmen.

Mann kann im Leben nur das erreichen, was man sich auch vorstellen kann!

Unsere Kinder und Jugendlichen sind in ihrem Alltag oft großen Belastungen ausgesetzt. Schulstress, Verhaltensauffälligkeiten, Ängste und Schlafstörungen nehmen immer mehr zu. Mentaltraining ist eine Methode, die den Kindern hilft ihr

inneres Gleichgewicht wieder zu finden sich zu entspannen konzentriert zu lernen sich Selbst-Bewußt zu fühlen Selbstvertrauen aufzubauen mit Ängsten umzugehen In einer entspannten Atmosphäre lernen Kinder einen respektvollen Umgang mit sich und anderen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten