

320/2023: Hörst Du die Stille - Mit Kindern zur Ruhe kommen



Zielgruppe

Erzieher*innen in Kindertageseinrichtungen und Interessierte

ReferentInnen

Thea Schlichting Dipl. Sozialpädagogin

Termine

23.03.2023-24.03.2023

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Birgit Willsch

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

280 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

210 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Kinder leiden ebenso wie die Erwachsenen unter zunehmender Reizüberflutung, Leistungsgedanken und Stress. Spannungszustände in Form von Aggressivität, Nervosität, Konzentrationsschwäche, Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten zeigen deutlich, das Mädchen und Jungen im Alltag eine "Ruheinsel" benötigen, wo sie neue Kräfte schöpfen können. Durch entsprechende Entspannungsübungen können sie lernen, gelassener und achtsamer zu handeln.

Schwerpunkte

- Gleichgewichtsübungen aus dem Yoga
- Atem- und Entspannungsübungen (mit und ohne Material)
- Phantasie- und Körperreisen
- Entspannung nach Musik
- Klangschalen (Spiele, Experimente, Massagen)

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke, Socken, ein kleines Kissen, zwei handtellergroße Steine, zwei Federn, je drei harte und weiche Materialien für "Massage- Rückenspaziergang", welche keine üblichen Massagematerialien sind, z.B. Pinsel, Schwamm, kleines Auto, Papprolle ... Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.