

# 477/2021: "Hörst Du die Stille" - Mit Kindern zur Ruhe kommen



## Zielgruppe

Erzieher\*innen in Kindertageseinrichtungen

## ReferentInnen

Thea Schlichting  
Dipl.-Sozialpädagogin

## Termine

27.04.2021 - 28.04.2021

## Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

## Kursgebühren

265 €

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

210 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## 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.