

**Seminar-Nr. 33/2019**

**„Den Kita-Alltag achtsam gestalten“**

**Entspannung für uns und für die Kinder!**

Zielgruppe	PädagogInnen in Kinderkrippe Kindergarten Kinderhaus Kinderhort	Der Tag bietet eine allgemeine Einführung zu Thema Achtsamkeit - auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse - ebenso wie praktische Umsetzungsbeispiele für den Kitaalltag.
Zeitpunkt	22.03.2019	Es gibt ausgewählte praktische Übungen aus dem Bereich Yoga und Meditation - sowohl anwendbar für Kinder als auch für PädagogInnen - um im turbulenten Alltag in die Ruhe zu finden. Eine Haltung des achtsamen und offenen miteinander Leben, Wahrnehmen im Moment, Zeit geben ohne sofort zu werten und die bewusste Beobachtung eigener automatisierter Handlungsmuster, führt bei Kindern und Pädagogen zu großen Gefühlen des Zufriedenen- und Geborgenseins sowie weniger Stress.
Ort	IBB-Bildungszentrum Hausham	Wer diese Wertschätzung immer wieder erfährt, erlebt dem inneren Ich wohlthuende zwischenmenschliche Begegnungen und verinnerlichen diese Haltung mit großer Wahrscheinlichkeit.
Seminarzeit	09.15-16.30 Uhr	
Referentinnen	Ulrike Saalfrank Petra Weiß	
Kosten	120,00 €	<b>Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder eine Yogamatte, ein kleines Sitzkissen oder einen Yogablock. Bequeme Kleidung ist kein „muss“, wäre aber hilfreich, so dass Sie bequem sitzen können.</b>