

Seminar-Nr. 77/2019

„Mitten in der Hektik zur Ruhe finden“

Meditation, Yoga, Atemübungen: einfache Techniken für Kinder und Erwachsene

Zielgruppe	PädagogInnen in Kindergarten Kinderhaus	Manchmal braucht es nur kleine Impulse, um in der Hektik des Kindergarten- und Hortalltages zur Ruhe zu kommen. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Werden diese Impulse immer wieder geübt werden, entfalten sie ihre tiefgreifende Wirkung: Es entstehen mehr Zusammenhalt und Ruhe in den Kindergruppen
Zeitpunkt	15.11.2019	Kinder und Erwachsene empfinden mehr Empathie im Kontakt mit anderen Die Kinder erleben eine bessere Selbststeuerung und bessere Konzentration
Ort	IBB-Bildungszentrum Hausham	Die eintägige Veranstaltung gibt einen Überblick über einfache, aber wirkungsvolle Meditations-, Yoga- und Atemübungen. Hier haben Sie selbst Gelegenheit zum Üben. Auch zeigt die Weiterbildung, wie diese -koffessionell völlig ungebundenen - Übungen in den Kindergarten- und Hortalltag so integriert werden können, dass Kinder und Erwachsene gleichermaßen davon profitieren. Die vorgestellten Übungen werden dem jeweiligen Alter und Entwicklungsstand der Kinder angepasst.
Seminarzeit	09.15-16.30 Uhr	
Referentin	Ulrike Saalfrank	
Kosten	120,00 €	Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Yoga-/ Gymnastikmatte, sowie ein Sitzkissen oder einen Block mit.
		Sie erhalten eine ausführliche, aktuelle Literaturliste. Wissenschaftliche Basis des Seminars ist die Arbeit von Prof. de Bruin, LMU München und Prof. Dr. Richard Davidson, Wisconsin.