

**Seminar-Nr. 35/2018**

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

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

Zielgruppe PädagogInnen in  
Kindergarten  
Kinderkrippe  
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 15.03.2018

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

Referentin Ulrike Saalfrank  
Petra Weiß

Kosten 120,00 €