

Seminar-Nr. 95/2018

„Mitten in der Hektik zur Ruhe finden“

Zielgruppe PädagogInnen in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhaus
Kinderhort

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

Zeitpunkt 23.11.2018

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
- 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 -konfessionell 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.