

**Seminar-Nr. 101/2020**

**„Mitten in der Hektik zur Ruhe finden“**

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

Zielgruppe Pädagog\*innen in  
Kindergarten  
Kinderhaus  
Kinderhort  
Tagespflege

Das Seminar gibt Ihnen einen Überblick über einfache, aber wirkungsvolle Meditations-, Yoga- und Atemübungen.

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, entfaltet sie ihre tiefgreifende Wirkung:

Zeitpunkt 20.11.2020

Ort IBB-Bildungszentrum  
Hausham

- 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.
- 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.

Seminarzeit 09.15-16.30 Uhr

Referentin Ulrike Saalfrank

Sie haben im Seminar viel Gelegenheit zum Üben und erfahren, wie die 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.

Kosten 120,00 €

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Yoga-/ Gymnastikmatte, sowie ein Sitzkissen mit.**