

Seminar-Nr. 105/2021

„Mitten in der Hektik zur Ruhe finden“

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

Zielgruppe	Pädagog*innen in Kinderkrippe 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: <ul style="list-style-type: none">– 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.
Zeitpunkt	03.12.2021	
Ort	IBB-Bildungszentrum Hausham	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. <ul style="list-style-type: none">– Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Yoga-/ Gymnastikmatte, sowie ein Sitzkissen mit.
Kosten	120,00 €	