

Wege zur Entspannung mit Kindern

Progressive Muskelentspannung als methodische Grundlage für kindgerechte Übungen

Fortbildung

Inhalt

Den eigenen Körper und seine Möglichkeiten zu erkunden ist ein grundlegendes Entwicklungsthema aller Kinder im Kindergartenalltag.

Auf der Grundlage der Methode der progressiven Muskelentspannung, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Dr. Edmund Jakobsen entwickelte wurde, lassen sich vielfältige kurze und längere Übungen entwickeln, die schon Kindergartenkindern angeboten werden können.

Wir können mit Kindern in einem besonderen Setting kindgerechte Entspannungsübungen machen oder auch alltagsintegriert kleine Übungssequenzen in Spannungssituationen einsetzen, um wieder den Weg hin zu gelassenem und entspannten Sein und „Runterkommen“ zu ebnen.

Nutzen

An diesem Fortbildungstag werden Ihnen grundlegende Informationen zur Progressiven Muskelentspannung vermittelt. Beispielhaft erleben Sie Übungsimpulse, die Sie in der Arbeit mit den Kindern umsetzen können.

Zeitraumen / Programm

09:00 - ca. 17:00 Uhr

Methoden

Die Arbeit erfolgt im Plenum und Kleingruppen unter Einbezug vielfältiger methodischer Impulse.

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent



Ulrike Heppner
Erzieherin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

Auskunft zu Inhalten



Nicole Piel
E-Mail: nicole.piel@lwl.org
Telefon: 05733 923-326

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Heidi Jurkewitz
E-Mail: heidi.jurkewitz@lwl.org
Telefon: 05733 923-312



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Bildungszentrum

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=47614>

Veranstaltungsnummer

24-0603-208-0103-0001

Datum

09.09.2024

Anmeldeschluss

19.08.2024

Ort

Haus Villigst

Bildungszentrum EKvW
Iserlohner Strasse 25
58239 Schwerte

[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Mitarbeitende aus Kita,
Familienzentren, Offenem
Ganztag

Teilnehmendenzahl

16

Kosten

120,00 €
Teilnahmeentgelt
47,01 € Verpflegung
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de