

# "Mit Achtsamkeit durch den Tag" - ein Entspannungsworkshop nicht nur für Kinder



Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

## Fortbildung

---

### Inhalt

Achtsamkeit, ein Wort mit Zauberkraft. Auch Kinder leiden schon unter Stress, der sie belastet und ihnen umgangssprachlich „über den Kopf wächst“.

Die Auswirkungen können sich in Schlafstörungen, Kontaktschwierigkeiten oder Ängsten zeigen. Kinder leiden unter Konzentrationsschwäche, Interessenlosigkeit, haben keine Geduld und Ausdauer, sind unruhig und haben durch die Einflüsse von außen oft den inneren Bezug zu sich selbst verloren. Das macht auf Dauer krank.

Daher sollte schon in der Kita die Balance zwischen Bewegung und Ruhe zum täglichen Angebot gehören. Es braucht keine Entspannungstage, sondern Kinder brauchen Entspannungsmomente. Sie brauchen „Tankstellen“ im Sinne von Freiräumen, in denen sie wieder zu sich finden, sich spüren, sich selbst wahrnehmen und wo sie achtsam und im Einklang mit sich und der Umgebung sein können.

Achtsamkeitsübungen, wie Atemspiele, Wahrnehmungsspiele, kurze Entspannungsreisen, Klangreisen, Lege- und Malspiele, kleine Massagen und viele Dinge mehr, haben diese Zauberkraft. In diesem Entspannungsworkshop bekommen die Teilnehmenden viele Impulse, wie sie Entspannungsmomente in den Kita-Alltag einbauen. Ebenso wird die Bedeutung einer entspannenden Raumgestaltung thematisiert.

### Nutzen

siehe Inhalte

### Zeitraumen / Programm

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Mitzubringen sind: eine Wolledecke, warme Socken, (eventuell ein Kissen für den Kopf oder noch eine Isomatte für eine entspannte Rückenlage)

### Auskunft zu Inhalten



Nina Keßler  
E-Mail: [nina.kessler@lwl.org](mailto:nina.kessler@lwl.org)  
Telefon: 02381 893-8505

### Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Nina Keßler  
E-Mail: [nina.kessler@lwl.org](mailto:nina.kessler@lwl.org)  
Telefon: 02381 893-8505

### 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](http://www.lwl-bildung.de)

### Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=48620>

### Veranstaltungsnummer

24-0313-910-0000-0057

### Datum

11.12.2024

### Anmeldeschluss

13.11.2024

### Ort

LWL Berufskolleg -  
Fachschulen Hamm  
Heithofer Allee 64  
59071 Hamm

Tel.: 02381 893-8505

[Karte und Routenplaner](#)

### Teilnehmendenkreis

Mitarbeitende in  
Kindertageseinrichtungen

### Teilnehmendenzahl

14

### Kosten

95,00 € Teilnahmeentgelt