

Wege zur Entspannung mit Kindern - eine Einführung



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

Fortbildung

Inhalt

"Beeil dich, ich muss zur Arbeit." Mit diesem Satz beginnt für viele Kinder der Tag. Der Stress der Erwachsenen vermittelt sich den Kindern. Kinder nehmen Stimmungen und Spannungen wahr und nehmen den erlebten Druck in sich auf. Schon im Kindergartenalter fällt es manchen Kindern schwer, sich zu entspannen.

Die Fähigkeit, sich entspannen zu können, bildet sich über das Tun. Es gibt mehrere Mittel und Wege, die wir Kindern anbieten können. Durch wiederholtes Anleiten unterstützen wir den Aufbau grundlegender Lebenskompetenz. Wer sich entspannen kann und achtsam mit sich selbst und dem Augenblick gut umgehen kann, hat eine gute Basis für die Bewältigung vieler Herausforderungen des Lebens aufgebaut.

Dieser Tag soll einen Einblick in die Materie bieten.

Nutzen

Dieser Fortbildungstag gibt Ihnen Einblick in unterschiedliche Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training, kindgerechte Meditationen und Fantasiereisen, die Kindern helfen können, in einem stressigen Lebensalltag immer wieder zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.

Zeitraumen / Programm

09:00 bis 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 ein kleines Kissen mit.

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent



Ulrike Heppner
Erzieherin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin
Fröndenberg

Auskunft zu Inhalten



Dorothee Stieber-Schöll
E-Mail: dorothee.stieber-schoell@lwl.org
Telefon: 05733 923-321

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



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

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

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=41401>

Veranstaltungsnummer

21-0603-207-0068-0001

Datum

17.05.2021

Anmeldeschluss

26.04.2021

Ort

Haus Villigst

Bildungszentrum EKvW
Iserlohner Strasse 25
58239 Schwerte

[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Mitarbeitende aus Kita,
Familienzentrum, Offenem
Ganztag

Teilnehmendenzahl

18

Kosten

100,00 € Teilnahmeentgelt

30,57 € Verpflegung

inkl. gesetzl.

Umsatzsteuer

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