

Entspannung für Kinder im Hortalter

Beschreibung

Stress und Anspannung, Leistungsdruck und Nervosität sind Schlagwörter, die inzwischen auch mit Kindern in Verbindung gebracht werden können. Wie schön wäre es, Kindern helfen zu können, sich zu entspannen, loszulassen und wieder neue Kräfte zu sammeln.

Inhalte

- Einführung in die Entspannung mit Kindern
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsformen, wie zum Beispiel Meditation und Fantasiereisen
- Yogaübungen für die Entspannung zwischendurch
- Kollegialer Austausch und Reflexion

Ziele

Das Vermitteln von Anregungen, Entspannungsübungen ohne großen Aufwand in den Tagesablauf zu integrieren

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeitende aus Kinderhorten, aus Schülertreffs und der Jugendsozialarbeit an Schulen aller Träger

Termin und Ort

Mittwoch, 9. April 2025, 10 - 16.30 Uhr
Mittwoch, 2. Juli 2025, 9 - 12 Uhr

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459
Nürnberg

Vorläufige Plätze

12

Format

Workshop, Präsenz, 1.5 Tage

Referent/-in

Birgitta Rabenstein, Dipl.- Sozialpädagogin (FH), Entspannungstherapeutin

Kosten

25,00 Euro
Kostenregelung siehe Wegweiser

Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

Anmeldeschluss

Mittwoch, 26. Februar 2025

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Decke und Schreibzeug mit.

Kompetenzerwerb

- Gestaltungs- und Entwicklungswille
- Kommunikationsfähigkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen