

Entspannung für Kinder im Kindergarten

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 z. B. Meditation, Fantasiereisen und Yogaübungen für die Entspannung zwischendurch

Ziele

Das Vermitteln von Anregungen und Entspannungsübungen, die ohne großen Aufwand in den Kita-Tagesablauf integriert werden können

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeitende aus Kindergärten aller Träger

Termin und Ort

Mittwoch, 29. April 2026, 10 - 16.30 Uhr

Donnerstag, 9. Juli 2026, 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, 18. März 2026

Hinweise

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

Kompetenzerwerb

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