

## 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 Fach- und Ergänzungskräfte aus Kindergärten aller Träger

#### Termin und Ort

Montag, 27. April 2020, 10 - 16.30 Uhr

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459  
Nürnberg

#### Plätze

15

#### Format

Workshop, 1 Tag

#### Referent/in

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

#### Kosten

20,00 Euro  
Kostenregelung siehe Wegweiser

#### Organisation

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

#### Anmeldeschluss

Montag, 16. März 2020

#### Hinweise

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