

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, Fantasiereisen
- Yogaübungen für die Entspannung zwischendurch

Ziele

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

Zielgruppe

Pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte aller Träger aus

- Kinderhorten
- Schülertreffs
- JaS

Termin und Ort

Freitag, 2. Oktober 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

Freitag, 21. August 2020

Hinweise

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