

NEU! Raus aus der Hektik!
Warum Ruhepausen so wichtig sind

Manchmal braucht es nur kleine Impulse, um in der Hektik des Kindergartenalltags zur Ruhe zu kommen. Wie kann man im hektischen Getriebe des Alltags stille Momente für sich selbst, für das Team und auch mit den Kindern einladen? Wie geht „Ausruhen“? Yoga, Meditation und Entspannung zeigen neue Wege, zur Ruhe zu kommen, und darin Kraft zu tanken.

Tag 1 Ruhepausen für Erwachsene, Tag 2 : Zur Ruhe kommen mit Kindern.

Inhalte:

- Innehalten – sich spüren und tiefer wahrnehmen
- Lebendig im Körper sein: Atemübungen und achtsames Yoga
- Gesundheit im Kita-Alltag: Umgang mit Pausen und Erholungsphasen
- Sich dem stress zuwenden: Stressreaktionen und Stresssymptome
- Praktische Übungen zu: Atem, Körperwahrnehmung, Meditation und Stille
- Was brauchen Kinder, um Stille erleben zu können?
- Mitzubringen sind: Warme, bequeme Kleidung, Schreib- und Malzeug, eine Yogamatte

Termin: 31.03.2022 + 01.04.2022
von 08:30 - 16:00 Uhr

Dauer: 2 Weiterbildungstage

Kursgebühr: 178,00 €

Referentin: Sibylle Kiegeland
Tanz-, Theater- und Systemische Pädagogik