

Auch Ruhe will gelernt sein Entspannungstechniken für Kinder

- **Entspannen Sie sich**
 - Das Prinzip der Anspannung und Entspannung
- **Stress abbauen**
 - Notwendige Bedingungen und mögliche Schwierigkeiten
- **Umgang mit Verhaltensproblemen**
 - Berechtigte Erwartungen und Illusionen
- **Leben, Spielen und Lernen im entspannten Zustand**
- **Entspannungsverfahren und ihre Wirkmechanismen**
 - Atemübungen
 - Ruhe- und Entspannungsübungen
 - Mentale Übungen – positives Denken
 - Fantasiereisen
 - Bewegungs- und Muskelübungen
 - Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen

Seminarbeschreibung:

- In unserer schnelllebigen, digitalen Welt sind die Kinder oft einer Flut von Reizen ausgesetzt, was innere Unruhe und Angespanntheit auslösen und Kinder in ihrer Entwicklung hemmen kann. Pädagog*innen stoßen im Alltag dann schnell an ihre Grenzen - zum einen weil sie selbst einem hohen Stresslevel ausgesetzt sind und zum anderen weil sie nicht wissen, welche Techniken sie anwenden können, damit die Kinder zur Ruhe kommen und Entspannung erleben.
- Oft wird vergessen, dass wir nur aus einer entspannten Grundhaltung heraus aus unseren Potentialen schöpfen können. Im Vordergrund dieses Seminars stehen daher Entspannungsübungen, die zum Innehalten und Körper-Geist-Entspannen einladen, um neue Kräfte und Energie zu gewinnen.
- Außerdem werden die Zusammenhänge zwischen Anspannung und Entspannung sowie einhergehenden Verhaltensproblemen nachvollziehbarer.