



Bildungsbereich:	Bewegung und Gesundheit
Titel:	Entspannte Kinder - eine Reise durch die Welt der Farben - Wege zur Entspannung im Kindergarten
ReferentIn:	Mag. ^a Alexandra Kolbitsch, Erziehungswissenschaftlerin, Safe-Mentorin; Resilienz-Beraterin nach dem Bambus-Prinzip, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Stressbewältigung für Kinder und Erwachsene
Einheiten:	4 UE
Ort:	Nach Vereinbarung
Zielgruppe:	Kindergartenpädagog_inn_en Kindergartenassistent_inn_en
Teilnehmer/innenzahl:	Mindestteilnehmerzahl: 8 Höchstteilnehmerzahl: 20
Inhalte:	<p>"Nun beeil dich doch endlich"" - wie oft hören schon die kleinsten Kinder diesen Satz? Oft muss sehr viel auf einmal unter einen Hut gebracht werden und Kinder werden schon sehr früh mit Stress konfrontiert. Das bleibt oft nicht ohne Folgen. Sehr schnell verlernen Kinder mit sich selbst im Kontakt zu bleiben, sich selbst zu spüren und kreativ zu sein. Im Workshop wollen wir sehr alltagspraktische und verschiedene Entspannungsmethoden für Kleinkinder kennenlernen.</p> <p>Durch kinesiologische Übungen, meditative Übungen, Schnuppern und der Arbeit mit verschiedenen Düften, die Natur erzählen lassen, Pantomimisches Darstellen, Phantasiereisen, Bewegungsspiele, spannende Stilleübungen und vieles mehr, können Kinder einen ersten Zugang zu Entspannungsmethoden erhalten. Dadurch lernen sie ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen und eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu</p>

entwickeln. Neben kurzen theoretischen Inputs geht es in diesem Workshop vor allem darum, verschiedene Entspannungsübungen kennen zu lernen und selbst auszuprobieren. Sie erhalten ein umfangreiches Skript mit verschiedensten Übungen und Geschichten.

- Ziele:** Stress und seine Folgen; alltagspraktische Methoden für Kinder als erster Zugang zur Entspannung
- Raumausstattung:** Es sollte Platz für praktische Übungen sein
- Besondere Hinweise:**
- Kontaktadresse:** 0660 6986863 oder 05574 202 1069
- Anmeldung:** KILV oder KÜLV Antrag stellen