

## Entspannung, Meditation und Achtsamkeit in der Kita

Auch Kinder begegnen in ihrem Alltag immer mehr Stressfaktoren. Gerade deshalb braucht es Ruheinseln und auch Kinder dürfen lernen, ihren Alltag zu entschleunigen. Stress im Kindesalter wirkt sich nachhaltig auf die gesamte Entwicklung aus, umso wichtiger wird das aktive Entspannen, um dem Stress entgegenzuwirken. Doch welche Stressfaktoren können wir bei Kindern eigentlich beobachten, wie gehen wir damit um und welche Methoden zur Entspannung gibt es für Kinder? Diesen Fragen widmen wir uns auf kreative und spielerische Weise. Bewusste Entspannungspausen wirken Stress und auch dem immer früher auftauchenden Leistungsdruck entgegen und geben Zeit durchzuatmen. Entspannung kann sehr vielseitig sein und muss nicht gleich Stille bedeuten. Genauso können verschiedene Entspannungsmethoden oder Achtsamkeitsübungen auch wunderbar in das Gruppengeschehen oder in bestimmte Tagesaktivitäten im Kita-Alltag eingebaut werden.

### Inhalte des Seminars:

- Einführung in das Thema Entspannung, Meditation und Achtsamkeit
- Stress und Leistungsdruck bei Kindern
- Entspannungseinheiten für Kinder gestalten
- Achtsamkeit und Meditation im Kita-Alltag
- Bewegung und Entspannung in Kombination
- Kinderyoga-Übungen kennenlernen und ausprobieren

**Ihre Dozentin:** **Belinda Papajewski** – Kinderyogalehrerin 300h, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Traumapädagogin

**Zielgruppe:** Pädagogische Fachkräfte aus dem Kitabereich sowie alle Interessierten

### Das Web-Seminar findet statt am:

**15. November 2024 von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr** Seminarnummer: 151124SI/WebEntsp/BP

**04. April 2025 von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr** Seminarnummer: 040425SI/WebEntsp/BP

### Seminargebühren je Teilnehmer\*in: **150,00 € inkl. der gesetzl. MwSt.**

Der Veranstalter ist ein gemeinnütziger e.V. und umsatzsteuerfrei (§ 4 Abs. 22a UStG)

(Darin enthalten sind umfangreiche Seminarunterlagen und ein Fortbildungsnachweis per E-Mail nach dem Web-Seminar / der Seminarreihe.)

Es erfolgt eine Eingangsbestätigung, ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin die verbindliche Durchführungsbestätigung **mit den Zugangsdaten** zum Web-Seminar sowie eine Rechnung über die Seminargebühren per E-Mail. Seminarstornierungen bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei, danach werden 35,00 € Bearbeitungsgebühr, ab einer Woche vor dem Web-Seminartermin und bei Nichtbesuch des Web-Seminars wird die volle Gebühr fällig, da aufgrund Ihrer Anmeldung die TN-Anzahl nicht erweitert wurde. Im Weiteren gelten analog die Seminarbedingungen des BTK sowie die beiliegenden Hinweise. Gutscheineinlösung und Newsletter-Rabatte sind bei Web-Seminaren nicht möglich.

**Unsere Allgemeinen Seminarbedingungen finden Sie unter** <https://www.beraterteamkommunal.de/allgemeine-seminarbedingungen/>



**Web-Seminaranmeldung per E-Mail** [seminare@beraterteamkommunal.de](mailto:seminare@beraterteamkommunal.de), [bws15@gmx.de](mailto:bws15@gmx.de) **oder über die Homepage des BeraterTeamKommunal** auch möglich per Fax an 03 64 21 /2 47 25 bzw. per Brief

*Hiermit melden wir, verbindlich, unter Anerkennung der Seminarbedingungen,*

zum Seminar am: \_\_\_\_\_ Seminarnummer: \_\_\_\_\_

folgende MitarbeiterInnen an (Name, Vorname, Tätigkeit): \_\_\_\_\_

