

## Mit Kindern gemeinsam auf dem Weg zur Stille

### Bewegung und Ruhe für zwei- bis sechsjährige Kinder - sowie Atempausen für pädagogische Mitarbeitende

Kinder ganzheitlich fördern zu wollen bedeutet auch, den Kindern eine Grundlage zu schaffen, damit diese effektiv und kreativ lernen können. Zu diesem Fundament gehört, dass die Kinder in sich ruhen, gleichzeitig hellwach sein und sich konzentrieren können.

Entspannungsspiele und Stilleübungen bieten eine gute Möglichkeit, Kinder spielerisch zu innerer Ausgeglichenheit kommen zu lassen. Wichtig ist dabei, den Kindern Ruhe- und Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, bei denen sie ihre Fantasie, Kreativität und Persönlichkeit entwickeln und entfalten können.

In diesem Seminar wird veranschaulicht, in welcher Form Spiele vor und nach der Entspannung, rhythmische Spiele, Stilleübungen, kindgerechte Meditationen sowie kleine Achtsamkeitsspiele und Mini-Massagegeschichten sinnvoll aufeinander abgestimmt werden können. Ein Konzept für einen Elternabend zu diesem Thema wird erarbeitet.

Die pädagogischen Mitarbeitenden können stets nur die Ruhe an die Kinder weitergeben, die sie selbst in sich tragen. Es werden effektive Möglichkeiten für eigene Atem-Pausen vorgestellt, die keiner Vorbereitung und nur wenig Zeit zur Umsetzung bedürfen.

Um eine Fülle von Ideen und Spielen zur ganzheitlichen Förderung der Kinder reicher sowie selbst gestärkt, können Sie in Ihre Kita zurückkehren und werden feststellen, dass Stilleübungen nicht nur den Kindern gut tun.

Literaturhinweise:

Monika Bücken-Schaal, Gib auf dich acht – 30 Spielverse und Rituale zur Achtsamkeit, Don Bosco Verlag.

Monika Bücken-Schaal, Die 50 besten Spiele, die zur Ruhe führen, Don Bosco Verlag.

#### Nummer

24022-014

#### Datum

14.02.2022

15.02.2022

16.02.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

MedienCampus

Nikolaus-Groß-Haus

Lilienthalstraße 11

51103 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Monika Bücken-Schaal**

Diplom-Sozialpädagogin

Seminarleiterin für Autogenes Training

KLIK-Expertin

Fachbuchautorin

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

225.00 €

#### Normaler Preis für Externe

270.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.60

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

24

#### Material

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte mitbringen.