

Konzentrierte Bewegungsgeschichten für Kinder ab vier Jahren - und Erziehende

Achtsamkeit und Qigong in der Kita

In diesem Seminar üben wir kleine Bewegungsgeschichten, die speziell für Kinder ab vier Jahren geeignet sind. Die Bewegungsfolgen entstammen dem Qigong.

Qigong ist ein traditionsreiches, ganzheitliches Bewegungssystem aus dem asiatischen Raum. Es handelt sich um eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

'Qi' bedeutet 'Lebensenergie' – 'Gong' bedeutet 'tätig werden, arbeiten'. Demzufolge meint 'Qigong': Tätig werden, um die Lebensenergie zu pflegen und zu mehren.

In ihrer Unterschiedlichkeit unterstützen alle Qigong Übungen

1. das Gleichgewichtsgefühl
2. die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
3. die Beweglichkeit und tragen zu
4. innerer Ruhe und Entspannung bei.

Am ersten Seminartag lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundprinzipien des Qigong und die Bewegungsgeschichten in ihren Grundzügen kennen. Wir üben im Erwachsenenmodus. Am zweiten Tag üben wir die Bewegungsgeschichten so ein, wie sie in der Kita eingesetzt werden können. Zwischen dem zweiten und dritten Seminartag haben Sie die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Anwendung der Bewegungsgeschichten in der Kita zu machen. Am letzten Tag besprechen wir Ihre Erfahrungen und vertiefen das Gelernte.

Nummer

24722-043

Datum

21.10.2022

28.10.2022

04.11.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Seminarhaus Tante Astrid

Hinterhofsalon

Aachener Straße 68

50674 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Dorothee Kroll

Diplom-Pädagogin

Entspannungspädagogin

Qigong Lehrerin

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

180.00 €

Normaler Preis für Externe

225.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Hinweis

Eine Refinanzierung gemäß der Fördergrundsätze NRW ist möglich.

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

24

Material

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, Duschtuch als Unterlage für den Kopf und eine leichte Decke mitbringen.