

Runterkommen leicht gemacht – Entspannung für Kinder

Entspannung in der Kita: Stressbewältigung, Achtsamkeit, Ruhephasen und kindgerechte Entspannungsmethoden

Der Alltag vieler Kinder ist laut, schnell und voller Reize. Lärm, viele Übergänge, hohe Erwartungen und wenig echte Pausen können dazu führen, dass Kinder unruhig, angespannt oder erschöpft reagieren. Umso wichtiger ist es, ihnen im Kita-Alltag verlässliche Möglichkeiten zu bieten, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

In dieser Fortbildung nehmen Sie aktuelle Stressfaktoren im Leben von Kindern in den Blick und setzen sich damit auseinander, was Ruhe und Entspannung für eine gesunde kindliche Entwicklung bedeuten. Sie erfahren, wie ein gutes Zusammenspiel von Bewegung und Ruhephasen Kinder dabei unterstützt, sich selbst besser wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und innere Balance zu finden.

Praxisnah lernen Sie unterschiedliche Methoden kennen, die direkt im Gruppengeschehen eingesetzt werden können: kurze Ruhepausen, Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen, Klangreisen, bewegte Entspannung, Achtsamkeitsübungen und Impulse aus der Natur. Dabei geht es um alltagstaugliche Angebote, die Kinder nicht überfordern, sondern ihnen Sicherheit, Geborgenheit und Orientierung geben.

Ziel der Fortbildung ist es, Entspannung bewusst in den pädagogischen Alltag zu integrieren, Kinder beim Umgang mit Stress zu unterstützen und wohltuende Ruheinseln in der Kita zu schaffen.

Kompetenzen, die erlernt werden:

- Stresssignale und Belastungsfaktoren bei Kindern erkennen;
- Ruhe- und Entspannungsangebote kindgerecht gestalten;
- Fantasiereisen, Klangreisen und Achtsamkeitsübungen einsetzen sowie
- Ruhephasen sinnvoll in den Kita-Alltag integrieren.

Nummer

24727-004

Datum

18.03.2027

19.03.2027

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Bonner Verein für Pflege- und
Gesundheitsberufe e.V.
Fraunhoferstraße 4
53121 Bonn

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Irina Wünschmann-Dick
Erzieherin
Kindheitspädagogin (BA)
Bildungsreferentin
Sozialpädagogin (M.A.)

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

Normaler Preis für Externe

200.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16