

# RUHEINSELN IM ALLTAG

Entspannte Kinder in der Kita

Unsere schnelllebige Zeit bietet immer größere Herausforderungen im Alltag. Wie gehen Kinder mit anstrengenden Situationen um und wie gelingt es, dass sie trotz Anforderungen, Risikofaktoren und Belastungen gesund bleiben? Salutogenese, ein Konzept von Aron Antonowsky, stellt Ressourcen sowie die Entstehung von Gesundheit in den Mittelpunkt. Für die pädagogische Praxis in der Kita bedeutet dies, die Ressourcen der Kinder zu erkennen und durch Entspannungsangebote zu fördern. Entspannte Kinder sind konzentrierter und bei ihren „Sinnen“.

## Inhalte

- Einführung in das Konzept der Salutogenese
- Ursachen von Stressfaktoren erkennen
- Bewegungsangebote zu Lockerungs-, Spannungs-, Haltungs- und Kräftigungsaufbau
- Übungen aus den Bereichen Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie Entspannungsmassagen kennenlernen
- Erlebnis- und Fantasiereisen mit bildnerischer Gestaltung verbinden



## Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

- ... Sie ganzheitliche Konzepte und Bewegungsangebote für Kinder entwickeln und gestalten wollen.
- ... Sie einen kreativen Umgang mit dem Thema Entspannung und Anspannung suchen.

## INFORMATIONEN

Ort: Berlin  
Termin: 12. – 13.04.2018  
Trainerin: Angela Boeti  
Anmeldung bis: 15.02.2018  
Fortbildungspunkte: 2  
Fachkarriere: EB