

"Mut zur Achtsamkeit"

Nicht nur durch die Pisastudie, auch durch den Druck von Eltern und Lehrern gerät der Kindergarten heute zunehmend unter "Angebots- und Förderdruck". Die Gefahr, dass Kinder einer zunehmenden Verplanung und Reizüberflutung ausgesetzt sind steigt.

Dieses Seminar möchte Möglichkeiten und Techniken vorstellen dieser Überflutung, die notwendigerweise mit einer Abstumpfung einhergeht entgegenzuwirken.

Das fängt mit der Wertschätzung von "Kleinigkeiten" an.

"Weniger ist Mehr" heißt, sich intensiver auf den Moment einzulassen. Voraussetzung für den achtsamen Kontakt mit Anderen, ist das Wahrnehmen des Eigenen.

Welche Räume der Achtsamkeit wir im Kindergarten schaffen können wollen wir in diesem Seminar gemeinsam erforschen:

Hierzu werden verschiedene Möglichkeiten erprobt:

- **spielerische Achtsamkeitsübungen für die Sinne**
- **Entspannungsgeschichten und Phantasieeisen**
- **Gemeinsames Malen mit Musik**
- **Massage und Meditationstechniken für Kinder**
- **Kontaktspiele und -Lieder**
- **Gespräch und Austausch über die Integration dessen in den jeweiligen Kindergartenalltag**

Dazu gehört auch die mögliche Einbeziehung der Eltern in diese Thematik.