

Von Überflutung und Überreizung zur Entspannung und Stille

Nicht nur durch die Medien, auch durch vielfältige Aktionen und Erlebnisse sind viele Kinder Heute einer konstanten Reizüberflutung ausgesetzt.

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

Es werden unterschiedliche Wege erprobt und in Gespräch und Austausch versucht diese in den jeweiligen Kindergartenalltag zu integrieren:

- spielerische Achtsamkeitsübungen für die Sinne
- gemeinsames Malen mit Musik
- ruhige und beruhigende Bewegungslieder und Tänze
- Massage und Meditationstechniken für Kinder
- Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen

Auch die Einbeziehung der Eltern in diese Thematik ist wichtig und wird Inhalt des Seminars sein.

Bitte Decken und strapazierfähige Kleidung mitbringen.

Maximal 12 Teilnehmerinnen