

## **Fortbildungsangebot: „KinderEntspannung“/Kinderyoga**

### **Inhalt und Ziele:**

In dieser Fortbildung geht es darum, langsam Kinder in die Ruhephasen einzuführen. Es werden Ihnen Möglichkeiten vermittelt Situationen zu schaffen, Kinder in der Ruhephase ankommen zu lassen und diese langsam fest in den Alltag zu integrieren.

Durch spielerische Entspannungsformen

- Wahrnehmungsspiele (z.B. Tastspiele)
- Einfache Stilleübungen (z.B. den Tönen einer Klangschale lauschen)
- Massagespiele, auch mit unterschiedlichen Gegenständen (z.B. Schwamm, Pinsel oder Igelball)

Aber auch Bewegungsspiele mit Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie Yoga für Kinder sind Bestandteil dieser Fortbildung. Ziel dieser Fortbildung ist es demnach, verschiedene Entspannungstechniken für Kinder kennenzulernen, selbst zu erleben und anzuwenden.

Ein Fokus der Schulung wird auch die Nutzung eigener „Entspannungstechniken“ sein, so das Sie lernen mit durchaus lauten oder stressigen Situationen im Kindergartenalltag besser umzugehen, sich wohler fühlen und dies auch auf die Kinder übertragen.

- **Der Bereich Kinderyoga steht ab 12.30 Uhr im Mittelpunkt der Schulung.**

### **Methoden:**

Verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren: Vorleserunden; Fantasiereisen; PMR für Kinder; Kinderyoga; Singreisen; Stilleübungen; Wahrnehmungsspiele; Atementspannung; Massagen

### **Referentin:**

Anke Otto- Thalheim, Magister Sportwissenschaften/Psychologie und Soziologie, Sportlehrerin, Dozentin u. Trainerin: Fitness, Personaltraining, Ernährungsberatung

### **Zielgruppe:**

Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus dem/den Bereich(en):

KTP bzw. Krippe/Kita/Hort/GTA

### **Schulungstag:**

8.11.24 von 8:00 bis 15:45 Uhr (8 LE)

- bei großem Interesse kann das Seminar in zwei Abschnitte unterteilt werden.  
Ab 12:30 Uhr können Sie zum Thema Kinderyoga dazukommen (4 LE)

### **Schulungsort:**

Neefestraße 40, 09119 Chemnitz

### **Investition:**

4LE 25€/8 LE 50€ inkl. Lehrgangsunterlagen

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs/Maileingangs bearbeitet und per E-Mail kurz bestätigt.

Nach Ablauf der Meldefrist erhalten Sie eine Rechnung mit einer Einzahlungsfrist. Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich schriftlich per Fax, Post oder E-Mail möglich. Die kostenfreie Rücktrittsfrist endet 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Lehrgang (d.h. ohne gültigen Krankenschein o.ä.) ist keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr möglich.

Alle zugesendeten persönlichen Daten werden zur Vorbereitung auf das oben genannte Seminar genutzt, diese Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Alle detaillierten Informationen zur Fortbildung, gehen den Teilnehmern nach Anmeldeschluss mit der Rechnung per Mail zu. Um die Angabe der E-Mail-Adresse wird unbedingt gebeten!

Die Teilnehmerzahl der Fortbildung beträgt mind. 10 bzw. max. 20 Personen.  
(Der Organisator kann wegen mangelnder Beteiligung, Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl oder durch Ausfall des Referententeams die Fortbildung vor Beginn streichen. Die Gebühren werden entsprechend erstattet.)



Christina Schiwiek, Vereinsberaterin Sportentwicklung

## Anmeldeformular „KinderEntspannung“ / Kinderyoga

**Termin: 08.11.2024** (Meldeschluss: 01.10.2024)

**Name:** \_\_\_\_\_

- Hort/GTB**                       **Kindergarten und Krippe/KTP**

**Kita (Name und Anschrift) / Tagespflege (KTP): Stempel**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Träger:** \_\_\_\_\_

**Kontaktdaten:**

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E- Mail Kita oder privat:**

\_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fortbildung an:

- 8 LE** von 8:00 bis 15:45 Uhr („KinderEntspannung“ inkl. Schwerpunkt Kinderyoga)  
 **4 LE** von 12:30 bis 15:45 Uhr (Schwerpunkt Kinderyoga)

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnehmerbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Angaben in der TN-Liste erscheinen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer:in