

## **Anleiten von Meditation und Stressregulation für Kinder**

### **Fortbildung für Pädagogen und interessierte Eltern**

Datum: **31.03.2022 - 03.04.2022**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **540,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[l.szarafinski@uta-akademie.de](mailto:l.szarafinski@uta-akademie.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

### **Seminarbeschreibung**

Stress macht auch vor Kindern nicht halt. Fehlende Ressourcen im Umgang damit können zu erheblichen Schwierigkeiten im familiären und schulischen Alltag führen. In dieser Weiterbildung lernen Sie, wie sie Kindern wirksame Wege für den Umgang mit Stress und überbordenden Emotionen zeigen und deren Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeit zur Selbstregulation stärken können.

Im Mittelpunkt stehen spielerische Wege, die stille Kraft, die aus der Mitte kommt, zu entdecken. Dazu zählen für Kinder angepasste aktive Meditationstechniken, die über Bewegung in die Stille führen. Unter dem Motto „Der kleine Samurai findet seine Mitte“ integrieren wir zudem Techniken aus dem Shiatsu und aus den östlichen Kampfkünsten. Durch Achtsamkeit in Bewegung, Stille und Berührung stärken wir das Mitgefühl des Herzens.

Mit spannenden Geschichten wecken wir die Neugierde der Kinder. Sie werden angeregt ihr Inneres Erleben zu erweitern und selbst gestalten zu können. Wir knüpfen an die kindliche Fähigkeit ganz im Moment zu sein. So wird Stressregulation „kinderleicht“.

## **Inhalte**

- Eigene praktische Erfahrung und Anleitung von kindgerechten Bewegungs- Meditationen, die in die Stille führen, erlernen
- in Kleingruppen das Anleiten üben
- spannende Geschichten für Kinder: Einbettung der Meditationstechniken in ihren kulturellen Hintergrund
- körperorientierte Achtsamkeitsübungen
- Einfache Massageanwendungen aus dem Shiatsu zur Entspannung
- Selbstregulation durch Atmung
- Aufbau von Unterrichtseinheiten: Neugierde und Verständnis von Gefühlen und Stressregulation wecken, explorieren und meditieren.

## **Anwendungsgebiete**

Als MeditationslehrerIn für Kinder können Sie in der Schule, Kindergärten, Kinderbetreuung, Gesundheits- & Familienzentren sowie als Zusatzangebot in Kinderbetreuungseinrichtungen, Hort oder Hausaufgabenbetreuung Kurse und Workshops anbieten und AG´s oder Projekte leiten.

Für diese Weiterbildung kann ein Bildungsscheck beantragt werden.