

# Entspannungsmethoden für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule

In den Einrichtungen zeigen sich immer häufiger Verhaltensauffälligkeiten, wie Unkonzentriertheit, Ruhelosigkeit und Aggression – nicht selten eine Auswirkung des Fernseh- und Computerkonsums. Aber auch die Anforderungen durch die Schule, Problematiken im direkten Umfeld des Kindes und private Förderprogramme in der Freizeit tragen dazu bei, dass die Kinder nicht richtig entspannen können, bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Dieser Kursus wendet sich an Erzieher/innen, Lehrer/innen oder andere Berufsgruppen im Feld der Sozialarbeit, die Anregungen für die Gestaltung sinnvoller und abwechslungsreicher Entspannung mit Kindern wünschen. Diese dem Alter entsprechenden Formen der Entspannung sind äußerst abwechslungsreich und unterscheiden sich von den bekannten Verfahren für Erwachsene ganz erheblich.

Dieser Kursus soll theoretisch, aber vor allem praktisch demonstrieren, dass Entspannung zu Ruhe und Gelassenheit führt, Spaß macht, lockert und wieder in die innere Mitte zurückbringt...

**1. Tag:** Die individuelle Definition von Entspannung, kurze Vorstellung einer Vielfalt an Entspannungsverfahren für Kinder, Zeit für Anregungen und Wünsche der Teilnehmer/innen

**2. Tag:** Entspannende Reime, Phantasiereisen und Spiele für drinnen und draußen

**3. Tag:** Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation spielerisch umgesetzt

**4. Tag:** Mandalas malen, erleben und darstellen mit Farben, Naturmaterialien und Körperbildern

**5. Tag:** Entspannte Pädagogen, entspannte Kinder! Verwöhnendes, Kuseliges und Entspannendes  
- diesmal für die Teilnehmenden

## Organisatorisches

- Kurs-Nr. 053 :** 5x donnerstags,  
jeweils von 14:30 bis 16:45 Uhr  
**11. Februar bis 10. März 2016**
- Ort:** Altenheim Kirchende  
Kirchender Dorfweg 53, 58313 Herdecke
- Kurs-Nr. 054 :** 5x montags,  
jeweils von 14:30 bis 16:45 Uhr  
**23. Mai bis 20. Juni 2016**
- Ort:** CVJM Gevelsberg e.V.  
Südstr. 8, 58285 Gevelsberg
- Kosten:** jeweils 78,- €
- Teilnehmerzahl:** max. 6 bis 10 Personen
- Leitung:** Ulrike Micetic, Entspannungspädagogin,  
Erzieherin, Herdecke
- Verantwortlich:** Petra Syring
- Konto:** Kirchenkreis Hattingen-Witten  
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie  
BLZ 350 601 90  
Konto-Nr. 2 001 126 051  
Verwendungszweck: 1541\_053 + Name
- Anmeldung:** an **Ev. Erwachsenenbildung EN, Pott-  
hoffstr. 40, 58332 Schwelm**. Es gelten die  
Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt  
im Halbjahresprogramm oder unter  
[www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de)
- Informationen:** **Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs  
**„Entspannungsmethoden für Kinder im Kindergarten und  
in der Grundschule“** an.

**Kurs 053 in Herdecke**  **Kurs 054 in Gevelsberg**

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!!!**

Evangelische Erwachsenenbildung  
Ennepe Ruhr  
Pothoffstraße 40

58332 Schwelm

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter [www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de))

# ENTSPANNUNGS- METHODEN FÜR KINDER



in Herdecke und  
Gevelsberg