



Präventionsprojekt:

„In Balance – gesund und fit“

FORTBILDUNG

**im Bereich Bewegung und Entspannung
für Fachkräfte in Kindereinrichtungen:**

„Entspannung – kinderleicht gestalten“

Vielfältige Medieneinflüsse, Reizüberflutung, hohe Leistungsanforderungen, familiäre Belastungssituationen und fehlende Bewegungsräume stellen für Kinder und Jugendliche herausfordernde Stressfaktoren dar.

In diesem praxiserprobten Workshop lernen wir unkomplizierte fröhliche Rituale und Spiele aus unterschiedlichen Bereichen der Entspannungspädagogik kennen, die Kindern Werkzeuge zum Bewältigen von Stress und Belastungen an die Hand geben und in der Gruppe das Entstehen und Genießen von Stille, Konzentration und Entspannung erleichtern.

Ob beim Zappel-Baum, der Stress-Schnapp-Maschine oder der Gummibärchen-Meditation – immer werden auch emotionale Stabilität und ein friedliches Miteinander gefördert sowie die Erfahrung, Entspannung macht Spaß und ist kinderleicht. Sie erproben selbst einfache und effektive Entspannungs- und Konzentrationsübungen, bei denen positive Selbstwirksamkeitserfahrungen, ein friedliches Miteinander und die Resilienz gefördert werden.

Methodisch-didaktische Überlegungen zur Gestaltung von Entspannungsangeboten sollen Sie zur Umsetzung im eigenen Praxisfeld ermutigen. Hierbei steht im Mittelpunkt die Frage, was es braucht, damit Kinder Lust auf Ruhe und Entspannung bekommen und welche eigene Haltung dabei hilfreich ist.

Termin:

Do 9. Nov. 2017, 9.30 bis 13.30 Uhr

Referentin: Christine Hosemann,
Entspannungspädagogin

Ort: Tao-Zentrum, Hamburger Allee 94,
Hinterhaus (Nähe Westbahnhof Frankfurt)

Kostenbeitrag: 25 €

(die Fortbildungsveranstaltung ist kostenfrei
für Einrichtungen mit pädagogischem
Mittagstisch!)

Balance e.V. hat das Projekt „In Balance – gesund und fit“ im Rahmen des **Pädagogischen Mittagstisches** initiiert mit dem Ziel, eine bewusste Ernährung, einen aktiven Lebensstil und damit die Gesundheit und Lebensqualität von Kindern in Frankfurt zu fördern. Wir laden insbesondere die am Pädagogischen Mittagstisch beteiligten Kinder- und Jugendeinrichtungen Frankfurts zur Teilnahme an der Fortbildung und zur Mitwirkung bei dem Projekt In Balance ein. *Das Projekt wird aus Mitteln des Jugend- und Sozialamtes der Stadt Frankfurt gefördert.*

Weitere Präventions- und Fortbildungsveranstaltungen zu den Themen Ernährungsgesundheit, Bewegung und Entspannung für Kinder, Jugendliche, Eltern und pädagogische Fachkräfte können Sie gerne mit uns vereinbaren. Sie finden unsere Angebote auch unter: www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de

Anmeldung zur Fortbildung

Name, Vorname

Institution/Arbeitsbereich

Straße, Nr. (Anschrift des Arbeitgebers)

PLZ, Ort

Telefon dienstl.

Tel. persönl.

E-Mail

Datum

Unterschrift

Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Kostenbeitrag bitte vor Ort in bar entrichten. Teilnahmebescheinigungen werden ausgestellt.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen! Der Unterrichtsraum hat einen Holzfußboden.

Anmeldung senden an:

Balance e.V.

Beratung und Therapie bei Essstörungen
Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt,

E-Mail: baless@t-online.de

Tel: 069.490 86 330, Fax: 069.490 86 331