

# Fortbildungsveranstaltung

von *Balance - Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.*

## für pädagogische Fachkräfte: „Entspannung – kinderleicht gestalten“

**Am Dienstag, 13. November 2018 von 9:30 bis 13:30 Uhr**

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.

**Referentin:** Christine Hosemann, Entspannungspädagogin, Kids-Relax

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

**Kontakt und Anmeldung:** *Balance e.V.*, Tel. 069.490 86 330 (Anmeldeformular S.2)

*Balance e.V.* hat das Präventionsprojekt „Netzwerk Ernährungsgesundheit und Bewegung für Kinder im Stadtteil“ in **Höchst** und neu in **Hausen** initiiert mit dem Ziel, eine bewusste Ernährung, einen aktiven Lebensstil und damit Gesundheit und Lebensqualität von Kindern in Frankfurt zu fördern, um Übergewicht und Essstörungen bei Kindern und Heranwachsenden vorzubeugen.

Wir laden die Kinder- und Jugendeinrichtungen aus Höchst und Hausen herzlich zur Teilnahme an der Fortbildung und zur Mitwirkung bei dem Projekt „Netzwerk Ernährungsgesundheit und Bewegung für Kinder im Stadtteil“ ein. Rufen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Veranstaltung für Kinder, Eltern oder Ihr Team in Ihrer Einrichtung haben.

*Das Projekt wird aus Mitteln des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt gefördert.*



**Balance**

Beratung und Therapie  
bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstraße 11  
60316 Frankfurt am Main

Telefon 069.490 86 330  
Telefax 069.490 86 331

E-Mail [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)  
[www.balance-bei-essstoerungen.de](http://www.balance-bei-essstoerungen.de)

## Anmeldung zur Fortbildung

---

Name, Vorname

---

Institution/Arbeitsbereich

---

Straße, Nr. (Anschrift des Arbeitgebers)

---

PLZ, Ort

---

Telefon dienstlich Tel. persönlich

---

E-Mail

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildungs-  
Veranstaltung von *Balance e.V.* an:

**Entspannung** am 13. Nov. 2018

---

Datum und Unterschrift

***Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge  
der Anmeldungen!***

Bitte senden an:

***Balance –  
Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.***  
Waldschmidtstr. 11  
60316 Frankfurt

E-Mail: [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)  
Tel: 069.490 86 330

