

# Mit Kindern Entspannen - AT, PMR und Meditation für den Unterricht und im Kontext von Therapie und Freizeit

**Freitag 24.09. von 17 bis 21 Uhr & 08.10. von 10 bis 18 Uhr ONLINE**

Wie kann ich das AT oder die PMR kind gerecht nutzen? Und wie baue ich eine Stunde auf, wenn ich

- unruhige Kinder zur Ruhe bringen möchte
- die Konzentration der Kinder fördern möchte
- die Freude am Lernen beibehalten möchte
- Entspannung als selbstregulatives Mittel für den Alltag und das Leben
- Angstphänomene mit Hilfe von Entspannung lösen beeinflussen möchte

Dies sind die Themen der Fortbildung. Sie richtet sich an Erzieherinnen, Ergotherapeuten und Eltern. Sie richtet sich an alle Menschen, die Lust haben, Kindern diese hilfreichen und anerkannten Techniken spielerisch zu vermitteln und dies in Freizeit oder Beruf einsetzen möchten.

Vorkenntnisse sollten im AT und der PMR vorhanden sein. D.h. es sollte mindestens ein Kurs in einem der Verfahren besucht worden sein, bzw. Erfahrung mit Entspannungsmethoden vorhanden sein.

Diese Fortbildung dient dazu das eigene Repertoire zu erweitern und die Verfahren sinnvoll einzusetzen.

Die Methoden der Fortbildung sind die Entspannungsverfahren AT und PMR selbst, die kindgerecht aufbereitet werden. Stundenabläufe werden vorgestellt und erarbeitet und die Unterschiede der Vorgehensweise bei Kindern, in Vergleich zu Erwachsenen wird erarbeitet.

Ich bediene mich der Entspannungsmethoden und des dialogischen Vortrags, um die Arbeitsweise mit Kindern zu erläutern und vorzustellen.

Zudem gibt es ein Skript zur Fortbildung, welches die Themen vertieft und Anregungen durch Stundenverläufe gibt.

Die TeilnehmerInnen (im folgenden TN genannt) werden in den Vortrag und auch die Übungen eingebunden, um die Inhalte selbst auszuprobieren. So wird das Online Seminar interaktiv und ermöglicht eigene Erfahrungen.

Am Ende des Seminars wird ein eigenes Konzept erstellt und vorgestellt. So wird das erlernte vertieft und eine Vielfalt an Möglichkeiten allen TN zur Verfügung gestellt. Dies ist die Abschlussarbeit, die jedoch im Anschluss an das Webinar / Online Seminar zu erstellen ist.

**Das Seminar findet online via Zoom statt.**

Kosten für das Online Seminar inklusive Skript (mit Stundenbildern für eigenen Stunden) und Abschlussarbeit und Zertifikat: 290,-

Wenn Du bereits eine Aus- oder Fortbildung bei mir besucht hast, kostet das Seminar nur noch 240,-

**Bei Anmeldung bis 20.08.2021 230,-**