

 Psychologie und Psychotherapie

Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder

Viele Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass sie mit den Anforderungen, die in Schule, Familie und Freizeit gestellt werden, überfordert sind.

Motorische Unruhe, Konzentrationsschwächen und Verhaltensauffälligkeiten sind die Folgen. Kinderyoga, Entspannungstrainings und Ruheübungen fördern Gelassenheit, Konzentration und Selbstbewusstsein der Kinder. Die Balance zwischen Spannung und Entspannung ist ein ganz wichtiger Aspekt für eine ausgeglichene physische und psychische Gesundheit. Stress, Druck und Aggressionen können abgebaut werden.

Seminarinhalte:

- Hintergrundinformationen zum Thema Achtsamkeit, Stress und Entspannung bei Kindern
- Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen mit Kindern
- Yoga, Qigong und Traumreisen mit Kindern
- Progressive Muskelentspannung mit Kindern
- Body-Scan/Körperreisen mit Kindern

Wirkungsfelder:

Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Mitarbeiter/innen in Kitas, des offenen Ganztags, für Schulen und Bildungsstätten als auch für eine beratende Tätigkeit und allgemein interessierte Berufsgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken und ein Kissen bereit legen.

Termine

Fr, 06.03.2026
10:00–16:00 Uhr

Sa, 07.03.2026
10:00–16:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

570,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111060326

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.03.2026

Dozentin

Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) – langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008–09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.