Psychologie und Psychotherapie

Entspannungstechniken für Kinder - Einführung

Kinder und Entspannung - vom Zauber der `Bewegten Stille`

Inmitten von Home Schooling und Wechselunterricht ergibt sich für viele Kinder eine ungute Mischung aus Stress, Überforderung und Unruhe einerseits und zu geringer körperlicher Auslastung und fehlender Abwechslung und Inspiration im Außen andererseits.

Diese ungute Mischung gilt es zu erkennen und möglichst aufzulösen, um weiterhin eine gesunde Entwicklung und gutes Fortkommen in der Schule zu ermöglichen.

Neben theoretischen Inhalten, warum Entspannung bei Kindern in unserer täglichen pädagogischen und therapeutischen Arbeit so wichtig ist, werden vor allem praktische Inhalte vermittelt.

Spannung und Entspannung sind nicht voneinander zu trennen. Die Kombination aus beidem schafft ideale Voraussetzungen für das Kind, sich wohl zu fühlen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Ziel des Kurses ist es, einen kleinen Einblick in die Vielfalt von Entspannungsmethoden zu bekommen, welche Ihnen helfen, ganz individuell, Spannungen sowohl in der Gruppe als auch beim einzelnen Kind abzubauen.

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.

Termin

Sa, 15.05.2027
13:00-18:00 Uhr

Preis

105,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111150527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.11.2026

Dozentin

Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitet seit vielen Jahren als Lehrerin und als ganzheitlicher Gesundheitscoach. In ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings unterstützt sie Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen das eigene Potential zu erkennen und zu leben und Blockaden zu lösen. Dabei greift sie auf verschiedene Ansätze aus NLP, The WORK, wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Lehrerin, Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.