Fortbildung

01.01.2025 09:00 Uhr - 31.12.2025 16:30 Uhr

TEAM Wir gehen dann mal zum Baden in den Wald

Waldbaden und Qigong – Entspannungstechniken für Kinder in der Natur

Das Konzept des Waldbadens ist eine präventive Maßnahme gegen Stress, die bei Kindern besonders wirkungsvoll ist. Denn Kinder sind oft vielen negativen Einflüssen ausgesetzt, die sie nicht immer adäquat verarbeiten können. Waldbaden fördert körperliche und geistige Entspannung, ohne Hektik oder Druck, fördert Entspannung und Entschleunigung, stärkt das Immunsystem und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Beim Waldbaden mit Kindern wechseln sich Bewegung und Entspannung ab. Achtsamkeitsübungen und die Sinneswahrnehmung stehen dabei im Vordergrund. Zusätzlich können Qigong- und Klopfübungen zur Körperwahrnehmung durchgeführt werden, um noch mehr Ausgeglichenheit und Entspannung zu erreichen. Besonders für Kinder ist Qigong eine wertvolle Unterstützung zur Konzentrationsförderung, Aggressionsabbau und Persönlichkeitsentwicklung. Die Bewegungs- und Energieübungen stärken den Körper, beruhigen den Geist und fördern innere Stabilität.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung
• erwerben Sie Kenntnisse über theoretische und praktische Grundlagen des Waldbadens und Qigong
• lernen Sie Achtsamkeits- und Sinnesübungen, einfache Qigong- und Klopfübungen mit und in der Natur kennen und stellen ein Entspannungsöl her
• üben Sie für die Praxis und erleben Sie den Wald mit allen Sinnen
• bekommen Sie neue Ideen, um den Wald und die Natur zur Entspannung zu nutzen
• setzen Sie durch erworbene Kompetenzen Entspannungstechniken in Ihrer Einrichtung ein

Referentin: Elisabeth Graml
Die Fortbildung findet in Ihrer Einrichtung statt.
Der Termin (1-tägig, Dauer 8 UE à 45 min) wird nach der Anmeldung individuell vereinbart.

Kursgebühr:
für Teams bis 8 TN 1.200,- / von 9 bis 14 TN 1.400,- / von 15 bis 19 TN 1.500,- / ab 20 TN 1.550,-
Kursgebühr "Kirche&Caritas":
für Teams bis 8 TN 790,- / von 9 bis 14 TN 990,- / von 15 bis 19 TN 1.190,- / ab 20 TN 1.290,-

Bitte bringen Sie Verpflegung, ausreichend zu trinken und eine Sitzunterlage mit. Achten Sie bitte auf wettergeeignete Kleidung und Schuhe.

für Teams im Bereich Kita/Hort

gefördert durch Kolping-Akademie Passau

Die Fortbildungen für pädagogisches Personal für Kindertageseinrichtungen Bayern werden durch den Freistaat Bayern mit Haushaltsmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Zielgruppe:

Termin:
01.01.2025 09:00 Uhr - 31.12.2025 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:
inhouse inhouse

Ansprechpartner:
Denise Oberneder (kita-fobi@caritas-passau.de, (0851) 392-713)

Veranstalter:
Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Pädagogische Fortbildungen/Kita Abteilung Bildung

Veranstaltungsnummer:
KP25-09T