

---

Achtsamkeit mit Kindern von 0-6 Jahren

## Description

Wie können wir Kindern noch mehr achtsame Ruheinseln und Zeit bieten, obwohl der Kita-Alltag schon vollgepackt ist? Wie können wir dazu beitragen die kindliche Begeisterung zu bewahren und sie vor der Reizüberflutung schützen? Und was machen Klangschalen und Glockenspiele in punkto Achtsamkeit so besonders? Einen ganzen Pool an Impulsen, Ideen und praktischen Tipps bietet dieses Seminar.

Inhalte:

- Achtsamkeit für jedes Alter: Übungen für Kinder von 1-7 Jahren
- Für die Kleinsten (1-3 Jahre): Mini-Übungen spielerisch umsetzen
- Für Kinder (4-7 Jahre): Aufmerksamkeit durch achtsame Tätigkeiten fördern
- Drinnen entspannen: Klangreisen und Übungen mit Klanginstrumenten
- Draußen staunen: Natur entdecken und Achtsamkeit erleben
- Bei Auffälligkeiten: Tipps, um Kinder individuell einzubeziehen
- Nutzen für alle: Mehr Gelassenheit stärkt Gesundheit und Energie