LB-AC-K-23-01

Achtsamkeit für Kinder | 15 FP

Achtsamkeit bedeutet, mit der Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was man in dem Moment eben gerade ausführt und tut. Für Kinder in der heutigen Zeit häufig eine leichte Aufgabe, wenn sie Computer spielen oder am Handy beschäftigt sind.

Schwieriger wird es jedoch oft, wenn es darum geht, sich im Hier und Jetzt selbst zu entspannen, sich emotional zu beruhigen, positiv mit sich und anderen umzugehen, die Konzentration auf „unliebsame“ Aufgaben zu halten oder kreativ zu sein.

In diesem Seminar werden viele spielerische Achtsamkeitsübungen aus einem 8-Wochen-Kurs (1 Stunde/ Woche) „Entspannung und Konzentration“ für Kinder im Grundschulalter vorgestellt und gemeinsam praktiziert.

Dieser Kurs wurde langjährig in einem Kinderhospital therapeutisch eingesetzt sowie in Grundschulen in Kleingruppen vermittelt. Die Wirkungen der Übungen werden sowohl durch verschiedene Fallbeispiele als auch durch die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie über genau dieses 8-Wochen-Kurs-Programm dargestellt.

Die Teilnehmer:innen erhalten ein vereinfachtes Modellskript des 8-Wochen-Kurses, um das Gelernte bei Bedarf auf eigene Weise in Kursen für Kinder zu vermitteln.

Die Teilnehmer:innen werden eingeladen, selbst eine kindliche offene Haltung für die vielen spielerischen Partner:innen- und Gruppenübungen mitzubringen.

Die vermittelten Übungen können problemlos auch im Einzelsetting in der eigenen Familie oder in der Einzeltherapie angewandt werden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch klar in dem Kleingruppen-Setting von 4-6 Kindern pro Gruppe.

Themen des Kurses:

- Struktur Kursaufbau
- Wichtigkeit des Zustandes der Erwachsenen
- Einsatzmöglichkeit einiger Übungen in der Einzeltherapie
- wie authentische Beziehungen zum Gelingen beitragen können
- „Anti-Mobbing“-Methoden für Kinder
- kindgerechte Anleitungen der Übungen
- Wichtigkeit der Beziehung in der Arbeit mit Kindern aus Sicht der Gehirnforschung
- Kindern helfen, mit Ängsten besser umzugehen
- Freude stärken
- Konzentrationsfördernde Spiele für Kinder

Leitung	Jörg Dierkes | Heilpraktiker, Diplom-Psychologe, Qigong Instruktor Münchener QiGong Akademie, Großmeister Dan Gongxiong, Wudang Qi Gong Health Association, China
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	10.06.2023
Ende	11.06.2023
Kurszeiten	Sa. 10.06., 09:00 - 18:00 Uhr So. 11.06., 09:00 - 16:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg

Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden
Fortbildungspunkte	15