

## **"Mut zur Achtsamkeit"**

**Nicht nur durch die Pisastudie, auch durch den Druck von Eltern und Lehrern gerät der Kindergarten heute zunehmend unter "Angebots- und Förderdruck". Die Gefahr, dass Kinder einer zunehmenden Verplanung und Reizüberflutung ausgesetzt sind steigt.**

**Dieses Seminar möchte Möglichkeiten und Techniken vorstellen dieser Überflutung, die notwendigerweise mit einer Abstumpfung einhergeht entgegenzuwirken.**

**Das fängt mit der Wertschätzung von "Kleinigkeiten" an.**

**"Weniger ist Mehr" heißt, sich intensiver auf den Moment einzulassen. Voraussetzung für den achtsamen Kontakt mit Anderen, ist das wahrnehmen des Eigenen.**

**Welche Räume der Achtsamkeit wir im Kindergarten schaffen können wollen wir in diesem Seminar gemeinsam erforschen:**

**Hierzu werden verschiedene Möglichkeiten erprobt:**

- **spielerische Achtsamkeitsübungen für die Sinne**
- **Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen**
- **Gemeinsames Malen mit Musik**
- **Massage und Meditationstechniken für Kinder**
- **Kontaktspiele und -Lieder**
- **Gespräch und Austausch über die Integration dessen in den jeweiligen Kindergartenalltag**

**Dazu gehört auch die mögliche Einbeziehung der Eltern in diese Thematik.**

**Gruppengröße: 12 TeilnehmerInnen**

**Termin: 25/26.10.07 in Reichelsheim, jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr**

**Anmeldungen über mich oder den Wetteraukreis**