

# Achtsamkeits- und Entspannungstrainer/-in für Kinder

## Online Seminar

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Viele Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass sie mit den Anforderungen, die in Schule, Familie und Freizeit gestellt werden, überfordert sind.

Motorische Unruhe, Konzentrationsschwächen und Verhaltensauffälligkeiten sind die Folgen. Kinderyoga, Entspannungstrainings und Ruheübungen fördern Gelassenheit, Konzentration und Selbstbewusstsein der Kinder. Die Balance zwischen Spannung und Entspannung ist ein ganz wichtiger

Aspekt für eine ausgeglichene physische und psychische Gesundheit. Stress, Druck und Aggressionen können abgebaut werden.

#### Seminarinhalte:

- Hintergrundinformationen zum Thema Achtsamkeit, Stress und Entspannung bei Kindern
- Yoga mit Kindern
- Achtsamkeits Übungen mit Kindern
- Qigong mit Kindern
- Traumreisen mit Kindern
- Progressive Muskelentspannung mit Kindern
- Autogenes Training mit Kindern

Wirkungsfelder: Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Mitarbeiter in Kitas, des offenen Ganztags, für Schulen und Bildungsstätten als auch für eine beratende Tätigkeit und allgemein Interessierte.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken und ein Kissen mitbringen.

**Dozent/in Petra Krimphove:** Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, `Bremsen` zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), 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 Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.

Termine:

- Fr. 12.08.2022**  
10:00-17:00 Uhr
- Sa. 13.08.2022**  
10:00-16:00 Uhr
- So. 14.08.2022**  
10:00-17:00 Uhr
- Sa. 27.08.2022**  
10:00-16:00 Uhr
- So. 28.08.2022**  
10:00-17:00 Uhr

Preis:

**570,- Euro \***



**Paracelsus Schule**  
**Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSH41120822**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

