

## **KURSIONFORMATIONEN**

### **Flow statt Stress**

#### **QiGong und Entspannung in der Kindertageseinrichtung**

Altersspanne: 3 bis 10/14 Jahre

In der heutigen pädagogischen Arbeit sind Achtsamkeit, Selbstfürsorge und ein bewusster Umgang mit Stress von zentraler Bedeutung - sowohl für Sie als pädagogisches Personal als auch für Kinder. Diese Fortbildung verbindet Elemente aus dem QiGong mit praxisnahen Entspannungsübungen, die die Meridiane im Körper aktivieren und den Energiefluss anregen. Durch bewusstes Atmen und spielerische Bewegungen aus dem QiGong und Momenten der Stille wird die eigene Zentrierung gefördert, die eigene Körperwahrnehmung gestärkt und die Konzentration sowie die emotionale Balance unterstützt. Neben der Selbstfürsorge liegt der Fokus auf der Freude am Tun und der kindgerechten Umsetzung und Integration im Gruppenalltag.

#### **Am Ende des Seminars...**

- kennen Sie Grundlagen des QiGong und können kindgerechte QiGong-Übungen, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen im Gruppenalltag umsetzen.
- wissen Sie, wie Sie Ihre Meridiane durch sanfte Bewegungsabläufe aktivieren können und haben ein Repertoire für Ihre eigene innere Zentrierung und Stabilisierung kennengelernt.
- gelingt es Ihnen Kinder in ihrer emotionalen und körperlichen Entwicklung noch besser zu unterstützen.

#### **Zielgruppe**

Pädagogische Mitarbeiter\*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

#### **Hinweis**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und dicke Socken mit.

**Referent\*in**

Tina Habammer, Diplom-Sozpädagogin (FH), Entspannungspädagogin,  
QiGong-Kursleitung, Freiberufliche Referentin, Egming

**Datum**

26. Februar 2027

**Tagungsort**

Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstraße 6 in Leitershofen

**Beginn / Ende**

09:00 bis 16:30 Uhr

**Kursgebühr**

175,-- € inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

**TERMIN**

26.02.2027 - 26.02.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**KURSNUMMER**

K04527

**VERANSTALTUNGsort**

Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstraße 6  
86391 Leitershofen

[www.exerzitienhaus.org](http://www.exerzitienhaus.org)



**ANSPRECHPERSON**

Patricia Reith

+49 (821) 3156-282

[fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de)

Hinweis: Dieses Dokument wurde gemäß den Anforderungen des  
Barrierefreiheitsstärkungsgesetzes erstellt.

**Jede Spende hilft!**

DKM Darlehnskasse Münster  
IBAN DE28 4006 0265 0010 0255 10  
BIC GENODEM1DKM

Diese Fortbildung wird aus Mitteln des Bayerischen  
Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales  
gefördert.



**Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales**