

KURSIONFORMATIONEN

Ich atme ein, ich atme aus

Einfache, praktische und alltagsnahe Yoga-Übungen

Altersspanne: bis Schuleintritt

Wir kennen es alle, unser Alltag wird voller, getakteter und anspruchsvoller - auch der pädagogische Alltag mit Kindern. Es entsteht das Gefühl im Stress zu sein. Hier können schon einfache Rituale, Entspannungsübungen, Yoga-Atemtechniken schnell und unkompliziert helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

In dieser Fortbildung erfahren Sie in der Praxis erprobte Rituale, Spiele, Atemtechniken und Yogaübungen für einen entspannteren pädagogischen Alltag.

Am Ende des Seminars...

- haben Sie einige Ideen, wie entspannende Yoga-Elemente in den pädagogischen Alltag eingebaut werden können.
- haben Sie sich selbst eine Auszeit vom Alltag genommen und neue Energie geschöpft.
- sind Sie in der Lage, Entspannungsbedarf bei Kindern wahrzunehmen.
- können Sie einfache kindgerechte Atemübungen, Yoga-Übungen und Haltungen in der Einrichtung umsetzen.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yogamatte und Freude an der Bewegung mit.

Referent*in

Elisabeth Lukawsky, Erzieherin, Bachelor of social Arts,
Montessoripädagogin, Gesundheitserzieherin, Königsbrunn

Datum

17. März 2027

Tagungsort

Caritashaus, Auf dem Kreuz 41 in Augsburg

Beginn / Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

150,-- € inkl. Tagungsgetränke

**TERMIN**

17.03.2027 - 17.03.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

KURSNUMMER

K06327

VERANSTALTUNGsort

Caritashaus

Auf dem Kreuz 41

86152 Augsburg

www.caritas-augsburg.de

ANSPRECHPERSON

Patricia Reith

+49 (821) 3156-282

fortbildung@caritas-augsburg.de



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