



WS 203-02 | Spielerisch fit und entspannt

Referentin: Manuela Pfahler

Freitag, 07.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr

NUR 5 % DES TAGES VERBRINGEN WIR ACHTSAM, MIT DER AUFMERKSAMKEIT AUF UNSEREN SINNEN UND KONZENTRATION AUF DEN MOMENT!

Was bewirkt Entspannung und Achtsamkeit bei Kindern?

- Erholsamen Schlaf
- Selbstwahrnehmung
- Besserer Umgang mit herausfordernden Situationen
- Angstbewältigung
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Bessere Konzentration

Warum wird Entspannungs- Atem- und Achtsamkeitstraining für Kinder benötigt?

- Stress
- Zeitmangel
- Zeitdruck
- Reizüberflutung

Nicht nur die Erwachsenen spüren dies, auch kleinste Kinder erleben die Umwelt immer hektischer. Viele Kinder sind reizüberflutet.

Kleinen, alltäglichen Dingen, werden oft zu wenig Beachtung geschenkt.

Alltagstipps, die ohne großen Zeitaufwand zu bewältigen sind:

- Essen: widmen sie sich nur dem Essen, ohne im Hintergrund ein Smartphone, einen Fernseher oder einen Radio laufen zu lassen. Dem zubereiteten Essen wieder Wertschätzung schenken.
- Zeit in der Natur verbringen: Die Kinder am Gras, Blumen, an einem Baum oder auch an der Erde riechen lassen. Den Weg wahrnehmen lassen, was siehst du (z.B. Zwerge im Garten), wie ist der Untergrund, auf dem du gehst, was riechst du.
- Atmen: den eigenen Atem fließen lassen und spüren. Wie viele Schritte gehst du beim Ein- und Ausatmen. Gezielte Atemübungen.
- Tagebuch schreiben oder malen: täglich, oder 1x/Woche malt bzw. schreibt das Kind auf, was es erlebt hat. Die Reflexion und das Erinnerungsvermögen werden geschult.

Manuela Pfahler
stellvertr. Vorsitzende und Verantwortliche für Bildungsmaßnahmen
im Fachgebiet Kinderturnen beim BTV
Manuela.Pfahler@btv-turnen.de





Entspannungsübungen



- Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Rütteln und Schütteln (Gleichgewichtssinn wird geschult)
- Sinnesorgane einsetzen

Yoga mit Kindern

Allgemeiner Aufbau einer Kinder Yoga Stunde

- Begrüßung
- Vorstellungsrunde:
Einen Stein, oder ein gebastelter Stab wird herumgegeben. Das Kind, welches den „Sprechstab hat, sagt seinen Namen. ÜL kann fragen: Wie geht es dir, worüber hast du dich heute gefreut, so kann das Kind etwas über sich erzählen, wenn es will.
- Nochmal kurz über die Regeln sprechen
- Wenn man ein Thema gewählt hat, über das Thema sprechen
- Lockern und Aufwärmen
- Einstimmung: z.B. als Ritual immer das gleiche Lied
- Übungsreihe
- Entspannungsgeschichte

Bildquelle: Ökotopia “Traumreisen für Kinder”

Manuela Pfahler
stellvertr. Vorsitzende und Verantwortliche für Bildungsmaßnahmen
im Fachgebiet Kinderturnen beim BTV
Manuela.Pfahler@btv-turnen.de

