

## HIER UND JETZT! - ACHTSAMKEIT IM PÄDAGOGISCHEN ALLTAG

Geräusche im Straßenverkehr, das Handy als ständige Ablenkung und das Eilen von Termin zu Termin – Reizüberflutung und Hektik begleiten oft unseren Alltag und den unserer Kinder. Dabei enthält das Sprichwort "In der Ruhe liegt die Kraft" eine tiefe Wahrheit. In Momenten der Ruhe und bewussten Wahrnehmung können wir Energie tanken. Und Ergebnisse der Achtsamkeitspraxis zeigen, dass diese Momente emotionale Kompetenz, Neugier und Konzentration fördern.

In diesem Seminar lernen Sie wichtige Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen. Einerseits für sich selbst im Sinne der Selbstfürsorge und Gesunderhaltung. Andererseits zur Gestaltung einer stressarmen Umgebung und bestmöglichen Unterstützung von kindlichen Bildungsprozessen. Sie erlernen Techniken der achtsamen Kommunikation und erproben praktische Übungen wie Glitzermeditation und BodyScan, verschiedene Atemübungen und Sinnesspiele. Zudem erhalten Sie kreative Impulse zur Raumgestaltung und Tagesstruktur. Ruheinseln, Achtsamkeitshöhlen, Barfußpfade, Tipps zur Gestaltung von Morgenkreis, Essenssituationen und Tagesausklang im Sinne der Achtsamkeit – gemeinsam erarbeiten wir praktische Umsetzungsmöglichkeiten für die Bedarfe Ihrer Einrichtung. So legen Sie den Grundstein für einen harmonischeren Tagesablauf und eine kindgerechte Achtsamkeitspraxis.

**DAUER**

1 Tag

**UHRZEIT**

9 bis 16 Uhr

**KOSTEN**165 EUR  
(inkl. Seminarmaterial  
und Getränke)**TEILNEHMER\*INNEN**

max. 15

**DOZENT\*IN**

Annemarie Rasche

**ORT**Biff  
Mainzer Str. 23  
10247 Berlin**BILDUNGSURLAUB**Anerkannt in Berlin  
und Brandenburg

3+

Erzieher\*in

**SEMINARTERMINE**

ID	DATUM
24112	06.09.2024