



**Evang. Familien-
Bildungsstätte
München**

Evang. Familien-Bildungsstätte • Herzog-Wilhelm-Str. 24/1 • 80331 München

Frau
Sandra Zillgens
Falken. 6
82024 Taufkirchen

Datum: 05.05.2023
Durchwahl: 089 55 22 41-0
Zeichen: Bou
Steuer-Nr.: 914/237/25102

Teilnahme-Bestätigung

Wir bestätigen **Frau Sandra Zillgens** die Teilnahme an nachfolgendem Kursangebot im Rahmen des Fort- und Weiterbildungsprogrammes für Kindertagespflegepersonen.

Kurs: 7325
Titel: **Entspannungsiseln für Kinder**
Termin: 06.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr bis 06.05.2023, - Uhr
1 Treffen
4 Unterrichtseinheiten à 45 min.
Leitung: Kathrin Ramsauer-Tanasijczuk, Pädagogin M.A.
Gebühr: € 15,00

Selbst kleine Kinder sind heute bereits häufig gestresst. Ein straffes Tagesprogramm, lange Betreuungszeiten und auch der Stress der Eltern wirken sich nachweislich auf ihre Psyche aus. In der Kindertagespflege haben wir hier mehrere Einflussmöglichkeiten. Wir können uns selbst bewusst entspannen um eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, darauf achten, die Kinder nicht zu überreizen sowie bewusste Entspannungsiseln in den Alltag einbauen.

Inhalt:

- Wie entsteht Stress und was bewirkt er im Körper
- Voraussetzungen für Entspannung
- Was ist zu beachten beim Anleiten von Entspannungsübungen?
- Praktisches Einüben von Phantasie Reisen und Atemübungen für Kinder
- Erfahrungsaustausch

München, 06.05.2023
Ort, Datum

Evang. Familien-Bildungsstätte
„Elly Heuss-Knapp“ gemeinnützige GmbH
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München
Kathrin Ramsauer-Tanasijczuk, Pädagogin M.A. 71
efbs@efbs-muc.de; www.elly-muenchen.de
Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp“