

## Durch Bewegung, Sprache und Musik zur Ruhe kommen

### Angebote zur ganzheitlichen Förderung für zwei- bis sechsjährige Kinder

Bereits sehr kleine Kinder sind heute vermehrt einer Flut von Reizen und Einflüssen ausgesetzt, verbunden mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten. Für diese Kinder ist es von großer Bedeutung, dass sie Bewältigungsmöglichkeiten entwickeln, um bestehende Anforderungen meistern zu können.

Bewegung und gezielte Hinführung zur Stille sind hier hilfreich. Durch Bewegung und Musik haben Kinder die Möglichkeit, innere Spannungen abzubauen. In der Stille können sie innere Ausgeglichenheit finden und daraus neue Kraft schöpfen. Dies ist eine Grundvoraussetzung dafür, um besser aufnahmebereit zu sein und effektiver lernen zu können.

Um die Stille-Übungen den Kindern nahe bringen zu können, wollen wir sie erst selbst erleben. Und so wird die Praxiserfahrung in diesem Seminar ganz groß geschrieben, wenn es darum geht, uns selber ganzheitlich wahrzunehmen.

#### Wir werden dies auf verschiedenen Wegen tun:

- Mandalas mit allen Sinnen;
- bewegte Geschichten inklusive gestalteter Ruhephase;
- Sprachspiele, die zur Ruhe führen;
- Klanggeschichten sowie
- Spiele aus dem Stegreif in unruhigen Situationen.

Um eine Fülle von Ideen, Anregungen und Hilfestellungen, sowie innere Kraft und Ruhe reicher, können Sie gestärkt in Ihre Einrichtung zurückkehren.

#### Literaturhinweise:

Monika Bücken-Schaal: Bewegte Geschichten für Ruhe und Entspannung *sowie* Gefühle-Domino, Denk- und Legespiel zu Emotionen im Alltag, beide, Don-Bosco-Verlag

#### Nummer

24725-112

#### Datum

10.02.2025  
11.02.2025  
12.02.2025  
13.02.2025

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

MedienCampus  
Nikolaus-Groß-Haus  
Lilienthalstr. 11  
51103 Köln (Kalk)

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Monika Bücken-Schaal**  
Diplom-Sozialpädagogin  
Seminarleiterin für Autogenes Training  
KLIK-Expertin  
Fachbuchautorin

#### Teilnehmende (max.)

16

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

420.00 €

#### Normaler Preis für Externe

520.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

2.20

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

32

#### Material

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage, ein kleines Kissen und dicke Socken mit.