

Teilnahmebestätigung „Regenbogenland“

Die evangelische Kindertagesstätte Morgensonne

hat erfolgreich teilgenommen am Projekt
„Entspannung, Achtsamkeit und Balance im Regenbogenland –
Generationen verbinden für ein gesünderes Leben“.

Dem pädagogischen Team der Einrichtung wurden in verschiedenen praktischen
Workshops und Maßnahmen zur Teamqualifizierung
folgende Kompetenzen vermittelt:

- Planen, Anleiten und Durchführen von fundierten Einheiten zu den Themen
„Entspannung und Achtsamkeit“ für Kinder
- Planen, Anleiten und Durchführen von gemeinsamen, generationsverbinden-
den Einheiten für Kinder und Senior*innen
- Handlungsorientiertes Wissen sowie theoretische Hintergründe zu folgenden
Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen:
- Yoga und Atmung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Fantasiereisen
- Sinnes- und Achtsamkeitsschulung
- Selbstreflexionsstrategien für die Durchführung von Entspannungseinheiten

Frankfurt, den 26.06.2018



Mehr Zeit für Kinder e.V.



Entspannung
Achtsamkeit & Balance
im
Regenbogenland
Generationen verbinden für
ein gesünderes Leben

