



## Warum sich Ihre Teilnahme an dieser Fortbildung lohnt?

- Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen
- Entspannungsmethoden selbst erleben
- Arbeiten in entspannter Atmosphäre
- Erarbeitung von Entspannungseinheiten für sich selbst oder/und die eigene Gruppe
- Fachspezifischer Austausch mit KollegInnen
- Ruhe finden und Auftanken

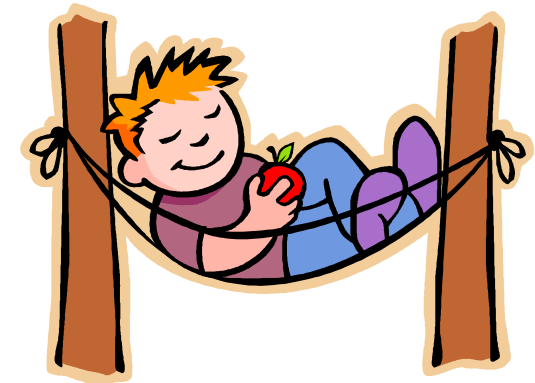


### Büro für Gesundheitscoaching

Weidenweg 4  
Nebengebäude  
D-07743 Jena  
Telefon: 049 (0) 3641/422347  
Email: buero@gabriele-ludek.de  
<http://www.gabriele-ludek.de>

# Fortbildung Entspannt mit Kindern

Tagesveranstaltung  
8:30 – 16:30 Uhr



**Ort: Raum für Entspannung**  
Jena (Nord)



## ZUR EINFÜHRUNG

Das stärkende Potential von Entspannungsverfahren wird zunehmend in vielen Berufs- und Praxisfeldern nutzbar gemacht. In Betrieben (Betriebliche Gesundheitsförderung), Schulen und Kindergärten können Entspannungsmethoden kontextbezogen eingesetzt werden. Um einen fundierten Umgang mit Entspannungsmethoden zu ermöglichen, wurde diese Fortbildung von Gabriele Ludek erarbeitet.

Gabriele Ludek ist zertifizierte Entspannungstrainerin/ -pädagogin und arbeitet seit 2006 in eigener Praxis mit Einzelpersonen und Gruppen.

In dieser Fortbildung werden die TeilnehmerInnen in Theorie und Praxis geschult.

Die Arbeit mit Entspannungsmethoden erweitert Kompetenzen der einzelnen Mitarbeiter/in und führt ebenso zur Bereicherung des gesamten Arbeitsfeldes.

### Zielgruppen

Die hier beschriebene Fortbildung richtet sich an alle Personen, die mit Kindern arbeiten; vorrangig an Erzieherinnen in Kindertageseinrichtungen, Tagesmütter, Praktikantinnen, Sozialassistenten, Erzieherinnen und Pädagogen.

## FORTBILDUNGSEINHEITEN

### 1. Fortbildungseinheit 9.00 Uhr

*Einführung in das Thema.*

*Was ist Entspannung? Wieso ist Entspannung wichtig? Welche Entspannungsverfahren gibt es?*

### 2. Fortbildungseinheit 10.00 Uhr

*Verschiedene Entspannungsmethoden erarbeiten und kennenlernen.*

*Aus dem Repertoire: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), Fantasiereisen, Imaginationen, Klangschalenentspannung, Qi Gong, Stille und Aktive Meditation, Düfte, Farben, Kieselschule.*

*Die Auswahl richtet sich nach den Interessen und Wünschen der Teilnehmenden.*

*Wie baue ich ein Entspannungsangebot auf? Durchführung von Lehreinheiten Selbsterfahrung*

### 3. Fortbildungseinheit 14:00 Uhr

*Erarbeitung von indiv. Entspannungseinheiten für die jeweilige Einrichtung / eine konkrete Gruppe. Anleitung und Durchführung der erarbeiten Einheit. Feedback und Reflexion.*



*Zum Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung*

## TAGESVERLAUF

**8.30 Uhr** Begrüßung  
Einstimmung

**9.00 Uhr** 1. Fortbildungseinheit  
Kaffeepause

**10.00 Uhr** 2. Fortbildungseinheit  
Mittagspause

**14.00 Uhr** 3. Fortbildungseinheit  
Kaffeepause

**15.15 Uhr** Plenum  
Abschluss und Ausklang

**16.45 Uhr** Ende

### Fortbildungskosten

10 – 14 Personen	750,00 Euro
Einzelperson	85,00 Euro

Warme und kalte Getränke stehen kostenfrei zur Verfügung. Ein warmes Mittagessen kann organisiert werden. Die Kosten sind in der Teilnehmergebühr nicht enthalten.

Informationen zu weiteren Angeboten und Anmeldeformulare für Ihre verbindliche Anmeldung finden Sie auf folgender Website: [www.entspannung-jena.de](http://www.entspannung-jena.de) oder schreiben Sie eine Email an: [buero@gabriele-ludek.de](mailto:buero@gabriele-ludek.de)