

Yoga, Atmung und kleine Übungen für Erzieher:innen

Lautstärke, volle Tage und wenig Pausen hinterlassen Spuren im Kopf, im Nacken und im Rücken. An diesem Fortbildungstag stehen die pädagogischen Fachkräfte selbst im Mittelpunkt. Kurz und verständlich wird erklärt, wie das Nervensystem auf Stress und Dauerlärm reagiert und warum der Körper dann oft im Alarmmodus hängen bleibt. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmenden gezielte Übungen, die dem Nervensystem helfen, wieder in die Ruhe zu finden: Atemübungen, die zwischendurch in eine Minute passen, und yogatherapeutische Übungen, die Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken lösen.

Eine Yogastunde mit Tiefenentspannung gibt Raum zum Auftanken. Zum Abschluss erstellen alle Teilnehmenden einen persönlichen Plan mit kleinen Übungen, die sich schon am nächsten Tag in der Kita nutzen lassen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Inhalte:

- Was ist Stress und was macht Dauerlärm mit dem Körper, kurz und verständlich erklärt
- Atemübungen, die zwischendurch in eine Minute passen
- Yogatherapeutische Übungen gegen Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken
- Eine Yogastunde zum Mitmachen und Auftanken
- Ein persönlicher Plan mit kleinen Übungen für den eigenen Alltag
- Die Teilnehmerinnen gehen mit Übungen nach Hause, die sie am nächsten Tag in der Kita nutzen können, für sich selbst.

Kursnummer: 67-2027
Datum: 12. November 2027
Uhrzeit: 9.00 -16.30 Uhr
Ort: Pädagogische Ideenwerkstatt BAGAGE
Kosten (€): 180,-
Zusätzliche Bewegung
Kategorie?:
Kursleitung: Glück, Sarah
Belegung: Noch Plätze frei (13.10.2026)