

Kindgemäße Entspannung - Über Bewegung zur Ruhe kommen

(mit den Grundhaltungen der Psychomotorik)

Kinder erleben in unserer heutigen Gesellschaft zunehmend Zeit- und Leistungsdruck. Stressreaktionen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten sind die Folge. Entspannungsformen können das situative Wohlbefinden steigern. Die meisten Entspannungsformen wirken langfristig persönlichkeitsstärkend und tragen über die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Auseinandersetzung mit Körperreaktionen, Gedanken und Gefühlen zum Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes bei.

In meinem Angebot zur kindgemäßen Entspannung erfahren die Kinder auf spielerische Weise wie sie über Bewegung zur Ruhe finden und sich und ihren Körper nach Anspannung entspannen und zentrieren. Die Methoden der kindgemäßen Entspannung unterscheiden sich ganz wesentlich von denen der Erwachsenenentspannung. Erst wenn Kinder dem natürlichen Bewegungsdrang nachgegangen sind und Gelegenheiten zum lustvollen Spüren des eigenen Körpers hatten, stellt sich das Bedürfnis nach Ruhe fast von selbst ein. Manchmal bedarf es Unterstützung mit Hilfe von Übungen und Spielideen, die ich in meinem Angebot darbiere:

Inhalte

- Freude an der spielerischen Bewegung und Ruhe
- Hauptformen der kindgemäßen Entspannung
 - o Wechsel von An- und Entspannung
 - o Berührung
 - o Fokussierung der Wahrnehmung
- Elemente aus dem Kinderyoga
- kindgemäße Achtsamkeitsübungen

Methodische Prinzipien

Freiwilligkeit, Kindgemäßheit, Offenheit, Erlebnisorientiertheit,
Selbsttätigkeit, Entscheidungsfreiheit, Ganzheitlichkeit

Dauer der Einheit:

45 – 60 min

Maximale Kinderanzahl:

10 - 12 Kinder

Referentin Honorar

40 € á 60 min

Ich biete drei Überthemen zur Auswahl (ggf. wählen die Kinder vorab ihr Thema oder die Gruppen werden von den pädagogischen Fachkräften zusammengestellt → Wichtig: Das Kind muss sich in der Gruppe angenommen und sicher fühlen)

- Flug in den Urlaub
- Welt der Fahrzeuge
- Eine Safari durch Afrika

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit den Kindern vom Kinderhaus!

Melanie Torno

Dozentin für Bewegungspädagogik und Englisch an der Fachakademie für Sozialpädagogik München Giesing (seit 2014)

Zusatzqualifikation Psychomotorik am PI (2016)

Vorstandsmitglied und Teamerin im Psychomotorikverein München & Gröbenzell e. V. (seit 2017)

Yogalehrerin - 200h AYA Inside Yoga Frankfurt (seit 2020)