UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Meditationslehrer*in für Kinder

Fortbildung für Fachpersonen und interessierte Eltern

Datum:	**04.06.2027 - 06.06.2027**
Dauer:	3 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**425,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski
Tel. 0221-57407-24
l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

Diese Weiterbildung "Meditationslehrer*in für Kinder" zeigt wirksame Wege auf, Kinder darin zu unterstützen, Stress und Gefühle annehmen und regulieren zu können. Damit kann ihr Selbstvertrauen, mit herausfordernden Situationen umgehen zu können, wachsen.

Seminarbeschreibung

Stress macht auch vor Kindern nicht halt. Fehlende Ressourcen im Umgang damit können zu Schwierigkeiten im familiären und schulischen Alltag führen. In dieser Fortbildung wird vermittelt, wie wir Kindern mit einfachen körper- und achtsamkeitsbasierten Meditationstechniken wirksame Wege der Selbstregulation aufzeigen.

Im Mittelpunkt stehen spielerische Wege, um die stille Kraft, die aus der Mitte kommt, zu entdecken. Dazu zählen für Kinder angepasste aktive Techniken, die über Bewegung in die Stille führen. Unter dem Motto "Der kleine Samurai findet seine Mitte" integrieren wir zudem Meditations- und Atem-Techniken aus traditioneller japanischer Körperarbeit und den asiatischen Kampfkünsten. Mit wohlwollender Achtsamkeit in Bewegung, Stille und Berührung stärken wir das Mitgefühl des Herzens.

Mit spannenden Geschichten wecken wir die Neugierde der Kinder. Sie werden angeregt, ihr inneres Erleben zu erweitern und selbst zu gestalten. Wir knüpfen an die kindliche Fähigkeit ganz im Moment zu sein an. So kann Stressregulation Spaß machen und wird "kinderleicht" werden.

Inhalte & Anwendungsgebiete

Inhalte

- Eigene praktische Erfahrung sammeln und die Anleitung von kindgerechten Bewegungsmeditationen, die in die Stille führen, erlernen
- In Kleingruppen das Anleiten von Meditationen üben
- Spannende Geschichten für Kinder: Einbettung der Meditationstechniken in ihren kulturellen Hintergrund
- Körperorientierte Achtsamkeitsübungen
- Einfache Massageanwendungen aus dem Shiatsu zur Entspannung
- Selbstregulation durch Atmung aus den japanischen Kampfkünsten
- Aufbau von Unterrichtseinheiten: Neugierde und Verständnis für Gefühle und Stressregulation wecken, explorieren und meditieren

Anwendungsgebiete

- Schulen, Kindergärten, Kinderbetreuung
- Gesundheits- und Familienzentren
- Zusatzangebot in Kinderbetreuungseinrichtungen, Horten oder Hausaufgabenbetreuung
- Kurse und Workshops
- AGs oder Projekte

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Literaturempfehlung

Christopher End, Anando Würzburger:
"Der kleine Samurai findet seine Mitte" – Windpferd-Verlag

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeut*innenteams. Sie verbindet östliche Körpertherapie und Meditations-methoden mit den Erkenntnissen westlicher Psychologie und Traumaarbeit. Anando ist ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing® (Traumaarbeit nach P. Levine), Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet darin und in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus. Sie leitet Seminare weltweit.