

Seminar

## Entspannungspädagogik *für Kinder*

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann in der Schule geschehen, in der Kita, in anderen Praxen und Institutionen, in einem ausgeschriebenen Kurs.

In unserer Ausbildung zeigen wir, wie Kindern verschiedene Entspannungsweisen beigebracht werden können. Dazu bieten wir einen kompakten Ausbildungsgang über vier Tage an, als Präsenzkurs in Horb am Neckar (Baden-Württemberg, Deutschland). Abgeschlossen wird der Kurs mit einem Zertifikat zur Entspannungspädagogin / zum Entspannungspädagogen für Kinder.

### Die nächsten Kurse

- Do. 07. - So. 10.11.2024

Die Termine 2025 stehen noch nicht fest.

[Wir informieren Sie gerne, sobald sie feststehen.](#)

Hier ein kleiner Film zu unserem Angebot:

[www.youtube.com/watch?v=6prK7L3irIc](http://www.youtube.com/watch?v=6prK7L3irIc)

### Teilnehmerkreis

Die Ausbildung ist für Menschen gedacht, die mit Kindern arbeiten. Die vermittelten Kenntnisse können im vorhandenen Beruf eingesetzt werden, um sich dort besonders auszuweisen oder zu spezialisieren. Sie können auch ein neues Betätigungsfeld erschließen. Unsere Teilnehmer sind Erzieherinnen, Lehrer, Sozialpädagogen, Heilpädagogen, Psychologen, Ärzte, freie Kursleiter, Ergotherapeuten und andere ...

## Ort und Termin

Das Kompaktseminar dauert vier Tage und findet statt in 72160 Horb am Neckar (Deutschland, eine Hauptstation auf der Bahnlinie Stuttgart – Bodensee / Italien, Autofahrer kommen über die A81 Stuttgart – Singen nach Horb).

### **Die Zeiten:**

Do. 14:00 – 18:00 Uhr

Fr. 9:00 – 16:30 Uhr

Sa. 9:00 – 16:30 Uhr

So. 9:00 – 12:30 Uhr

Eine genaue Ortsbeschreibung und eine Liste von Unterkunftsmöglichkeiten in der Umgebung (preislich um 50 Euro pro Nacht) erhalten Sie nach Anmeldung. Sie können sich diese Liste auch vorab selbst schicken lassen (Verkehrsbüro Horb, Marktplatz 12, 72160 Horb, Ruf 07451/3611, [www.Horb.de](http://www.Horb.de)). Hier ist eine Karte mit unserem Veranstaltungsort: [www.entspannung-plus.de/horb/](http://www.entspannung-plus.de/horb/).

## Inhalte

Hauptteil sind die einzelnen Entspannungsweisen, von denen folgende behandelt werden:

- ◆ Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- ◆ Stillemomente
- ◆ Fantasiereisen (Traumreisen)
- ◆ Autogenes Training (AT): Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- ◆ Entspannungsgeschichten
- ◆ Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- ◆ Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- ◆ Atembezogene Entspannung
- ◆ Meditativer Tanz
- ◆ Massage
- ◆ Mandalas
- ◆ Entspannung und Klang

Zu jeder Entspannungsweise erfolgt eine praktische Vorstellung, eine Besprechung in der Gruppe und ein Eingehen auf die Besonderheiten bei Kindern. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Unser Kurs ist ganz für die Praxis gedacht. Wir stellen nicht einfach graue Theorie vor, sondern konzentrieren uns auf das eigene Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Außerdem beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, mit der Arbeit in verschiedenen Institutionen, mit organisatorischen Angelegenheiten, so der Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren usw.

## Ausbildungsleiter

Die Ausbildungsleiter [Sabine Friedrich](#) und [Dr. Volker Friebel](#) sind Diplom-Psychologen. Sie haben die Entwicklung dieses Fachgebiets durch ihre Seminare und zahlreiche Veröffentlichungen mitgestaltet. Die Veranstaltungen werden von beiden gemeinsam durchgeführt. Von ihren Veröffentlichungen zur Entspannung für Kinder seien hervorgehoben:

Friebel, Volker (2020): Mit Traumreisen entspannen: Das Haus am See. Edition Blaue Felder, Tübingen.

Friebel, Volker (2013). Traumreisen für Kinder. Zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität. Ökotoxia, Münster (übernommen von Klett, Stuttgart, 10. Auflage 2024).

Friebel, Volker (2012). Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten. Entspannungspädagogik für Kinder und Erzieher/innen. Auch für die ersten Grundschuljahre geeignet. Beltz, Weinheim.

Friebel, Volker & Sabine Friedrich (2011). Entspannung für Kinder. Stress abbauen. Konzentration fördern. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek. (Eine umfassende Neubearbeitung unseres erstmals 1989 erschienenen Buchs, die insgesamt 18. Auflage.) Derzeit nur als eBook erhältlich.

## Kommentare von Kursteilnehmerinnen

„Der Kurs war sehr praxisorientiert, kurzweilig und super gut strukturiert. Gleich nach der Ausbildung begann ich mit dem neu erworbenen Wissen, im Rahmen des Ganztags schulbetriebs, zu arbeiten. Seither gebe ich Kurse für Kinder der Klassen 1-4. Meine Erfahrungen sind sehr positiv. Die Kinder reagieren neugierig und lassen sich fast durchgängig gut auf Neues, wie z.B. Autogenes Training, Fantasiereisen, Möglichkeiten mit Stress und Ängsten umzugehen, ein. Mit dem im Kurs erhaltenen Manual habe ich wertvolle Informationen und Vorschläge zur Stundengestaltung an der Hand.

*(Cornelia H., Baden-Württemberg)*

„Alle Krankenkassen, die ich angeschrieben habe, akzeptieren die Fortbildung und das Kurskonzept. Ich habe eine enorme Nachfrage und kann zur Zeit gar nicht genügend Kurse anbieten. Die Kinder und Eltern sind begeistert. Bei den Elternabenden kam immer öfter der Wunsch auf, soetwas auch für die Eltern anzubieten. (...) Dies wollte ich dir nur kurz mitteilen und mich nochmal für die tolle und praxisnahe Fortbildung bedanken.“

*(Rinke P., Fehrdorf, Schleswig-Holstein)*

„Gleich nach der Ausbildung habe ich einen Kurs für Kinder (3+4. Grundschulklasse) angeboten. Die Kinder waren so begeistert, dass sie alle weitermachen wollten. Das haben wir dann auch getan. Denke noch immer gerne an den schönen Kurs mit Euch!“

*(Anke K., Sinsheim, Baden-Württemberg)*

## Bescheinigungen, Begleitmaterial

Teilnehmer erhalten ein Zertifikat über die abgeschlossene Ausbildung zur Entspannungspädagogik für Kinder. Wir machen darauf aufmerksam, dass es sich beim „Entspannungspädagogen“ um einen inzwischen zwar verbreiteten, aber staatlich nicht geschützten Titel handelt.

Außerdem gibt es ein Kursbuch mit ausführlichem schriftlichem Begleitmaterial und Kopiervorlagen sowie Audios zur Begleitung eines Kurses. Und den Zutritt zu unseren internen Netzseiten mit weiteren Materialien zum Herunterladen.

## Anmeldung und Kosten

Die Ausbildungsgebühr beträgt 690 Euro. Übernachtungskosten sowie eventuelle Abend- und Mittagessen sind darin nicht enthalten. Teilnehmer werden in der Reihenfolge ihrer Anmeldung berücksichtigt.

Melden Sie sich bitte mit dem Anmeldeformular und der Überweisung einer Anzahlung von 50 Euro auf folgendes Konto an:

Dr. Volker Friebel, ING, Frankfurt am Main  
IBAN: DE79500105175406372052, BIC: INGDDEFFXXX

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und eine Rechnung. Erst die Bezahlung der Anmeldegebühr reserviert einen Platz im Kurs. Den Restbetrag entrichten Sie bitte bis eine Woche vor Ausbildungsbeginn. Falls Sie Ihre Anmeldung wieder absagen müssen oder falls sie von uns abgesagt werden muss, erhalten Sie alle bereits bezahlten Gelder rücküberwiesen.

Wir sind berechtigt zur Annahme von Bildungsschecks und Bildungsprämien.

Interesse? Wir würden uns freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

[Zur Version dieser Ausschreibung auf der Netzseite, mit Anmeldeformular](#)