

# RUHEINSELN FÜR KINDER:

Praktische  
Entspannungspädagogik und  
Stressbewältigung im Alltag  
von Kerstin Meiler





Über die Autorin: Kerstin Meiler  
- Ihre Expertin für  
Entspannungspädagogik und  
Stressbewältigung

Entdecken Sie mit mir, Kerstin Meiler, die Welt der Entspannungspädagogik für Kinder und Jugendliche!

Als erfahrene Expertin mit umfangreicher Ausbildung unterstütze ich Sie dabei, die Geheimnisse des Stressabbaus und der inneren Ruhe zu verstehen. Von der Sozialpädagogik bis hin zu spezialisierten Schulungen in Entspannungstechniken für junge Menschen - mein Wissen und meine Leidenschaft machen mich zur idealen Partnerin für Ihre Ausbildung.

In meinen Kursen lernen Sie nicht nur verschiedene Entspannungstechniken praktisch anzuwenden, sondern auch, wie Sie sie erfolgreich in den pädagogischen Alltag integrieren können. Von Atemübungen bis hin zu Achtsamkeitsübungen zeige ich Ihnen, wie Sie Kinder und Jugendliche unterstützen können, Stress abzubauen und ihre innere Balance zu finden.

Gemeinsam werden wir die Herausforderungen meistern und die Vielfalt der Entspannungspädagogik erkunden. Buchen Sie noch heute Ihre Ausbildung und lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, eine Welt zu schaffen, in der junge Menschen ihre innere Ruhe finden und ihr volles Potenzial entfalten können!



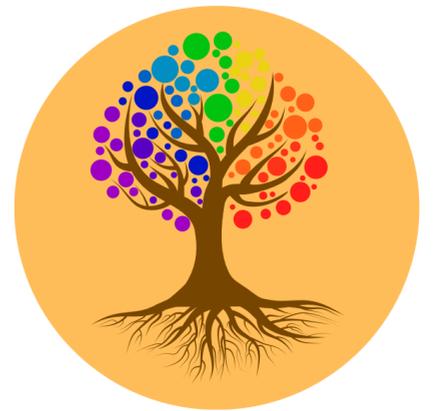
**Einführung und Bedeutung von  
Entspannung für Kinder**

**Grundlagen der  
Entspannungspädagogik**



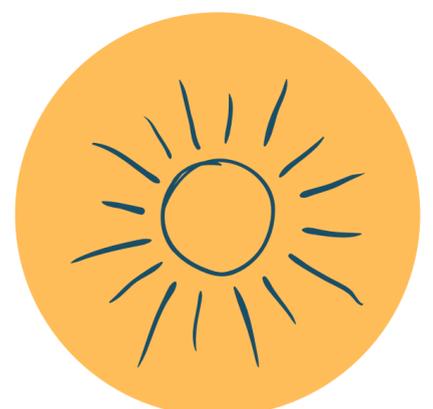
**Praktische Techniken zur  
Stressbewältigung und Entspannung**

**Implementierung von  
Entspannungstechniken im Alltag**



**Praktische Anwendungsbeispiele  
aus verschiedenen pädagogischen  
Settings**

**Herausforderungen,  
Lösungsansätze und Fazit**





## Warum ist Entspannung für Kinder wichtig?

Entspannung ist von entscheidender Bedeutung für Kinder, da sie einen bedeutenden Einfluss auf ihre ganzheitliche Entwicklung und ihr langfristiges Wohlbefinden hat. Durch regelmäßige Entspannungspraktiken lernen Kinder, Stress abzubauen und ihre Emotionen zu regulieren. Dies trägt dazu bei, ihre psychische Gesundheit zu stärken und das Risiko von Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Störungen zu verringern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung eines gesunden Lebensstils. Durch Entspannung lernen Kinder, auf ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse zu achten, was langfristig zu einem gesunden Lebensstil beitragen kann, der ausreichende Ruhe, Bewegung und gesunde Ernährung umfasst.



Stärkung der  
psychischen Gesundheit

Stressabbau und  
Emotionsregulation

Verbesserung der  
kognitiven Fähigkeiten

Neben den individuellen Vorteilen trägt Entspannung auch zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen bei. Kinder, die Entspannungstechniken beherrschen, sind oft besser in der Lage, sich in andere hineinzusetzen, empathischer zu sein und Konflikte konstruktiv zu lösen. Insgesamt ist Entspannung eine Schlüsselkomponente für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Indem sie Kindern hilft, Stress abzubauen, ihre Emotionen zu regulieren und ihre psychische Gesundheit zu stärken, legt Entspannung den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben.



## Welche Auswirkungen hat Stress auf die ganzheitliche Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern?

Stress kann eine Vielzahl von Auswirkungen auf die ganzheitliche Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern haben. Dazu gehören emotionale Folgen wie Angstzustände, Reizbarkeit und Depressionen sowie körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Schlafstörungen. Chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen und das Risiko für langfristige Gesundheitsprobleme erhöhen. In Bezug auf Verhalten können Kinder unter Stress Rückzug, aggressives Verhalten oder Leistungseinbußen in der Schule zeigen. Sozial können Schwierigkeiten beim Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen auftreten oder Probleme bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen entstehen.



## Forschungsergebnisse Kindergesundheitsbericht 2023 der Stiftung Kindergesundheit\*

Der Kindergesundheitsbericht 2023 hebt die psychische Gesundheit von Jugendlichen als zentralen Schwerpunkt hervor. Angesichts der aktuellen Krisenlage, insbesondere der Corona-Pandemie, sind Jugendliche stark belastet. Experten betonen die Dringlichkeit präventiver Maßnahmen und lebensnaher Angebote, um zu verhindern, dass sich psychische Probleme bei Jugendlichen chronifizieren. Die lange Wartezeit auf einen Therapieplatz stellt dabei eine zusätzliche Herausforderung dar. Die Überlastung von Gesundheits-, Schul- und Jugendhilfesystemen erschwert die Prävention von seelischen und körperlichen Störungen.

[www.fortbildungszentrum-landshut.com](http://www.fortbildungszentrum-landshut.com)

[https://www.kindergesundheit.de/Info/Kindergesundheitsberichte/Kindergesundheitsbericht\\_2023.php](https://www.kindergesundheit.de/Info/Kindergesundheitsberichte/Kindergesundheitsbericht_2023.php)



## Was bedeutet das für den Einsatz von Entspannungspädagogik und Stressprävention

Durch die Integration von Entspannungstechniken in Schulen und anderen Lebensbereichen können Kinder und Jugendliche lernen, stressige Situationen besser zu bewältigen und ihre psychische Gesundheit zu stärken. Eine frühzeitige und kontinuierliche Förderung von Entspannung und Stressprävention kann dazu beitragen, die Resilienz von Jugendlichen zu erhöhen und langfristig ihre psychische Gesundheit zu verbessern.

Entdecken Sie unsere Online-Fortbildung für Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen! Stärken Sie Ihre Fähigkeiten und gestalten Sie eine gesündere Zukunft. Starten Sie jetzt!



## Definition und Konzepte der Entspannungspädagogik

Entspannungspädagogik ist ein pädagogisches Konzept, das darauf abzielt, Kindern und Jugendlichen Techniken und Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung zu vermitteln. Es basiert auf verschiedenen Methoden und Ansätzen aus dem Bereich der Entspannungstherapie, Pädagogik und Psychologie. Das Hauptziel der Entspannungspädagogik ist es, Kindern und Jugendlichen zu helfen, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu fördern, ihre Selbstregulation zu verbessern und einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen. Die Entspannungspädagogik umfasst eine Vielzahl von Techniken und Übungen, die darauf abzielen, den Körper und den Geist in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.



Vermittlung von  
Entspannungstechniken

Verbesserung der  
körperlichen und  
psychischen Gesundheit

Empowerment und  
Selbstwirksamkeit  
fördern

Dazu gehören zum Beispiel Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Achtsamkeitspraktiken und Imaginationsübungen. Diese Techniken können individuell oder in Gruppen durchgeführt werden und lassen sich leicht in den pädagogischen Alltag integrieren. Ein zentrales Konzept der Entspannungspädagogik ist die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Dabei wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet, und Entspannung wird als wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils angesehen.

Entspannungspädagogik geht davon aus, dass körperliche und psychische Gesundheit eng miteinander verbunden sind und dass Entspannung eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Stress und stressbedingten Erkrankungen spielt.



Vermittlung von  
Entspannungstechniken

Verbesserung der  
körperlichen und  
psychischen Gesundheit

Empowerment und  
Selbstwirksamkeit  
fördern

Insgesamt zielt die Entspannungspädagogik darauf ab, Kindern und Jugendlichen wichtige Kompetenzen zur Stressbewältigung und Selbstregulation zu vermitteln, um ihre psychische und physische Gesundheit zu fördern und sie dabei zu unterstützen, ein ausgeglichenes und erfülltes Leben zu führen.

Entdecken Sie unsere  
zertifizierte Ausbildung  
in  
Entspannungspädagogik  
für Kinder!

Anerkannt von der  
Zentralen Prüfstelle  
Prävention.

Starten Sie Ihre Reise zu  
einem erfüllenden Beruf  
heute!

[www.fortbildungszentrum-landshut.com](http://www.fortbildungszentrum-landshut.com)



## Wissenschaftliche Hintergründe und Forschungsergebnisse und Bedeutung der Entspannungspädagogik für die Kinderentwicklung

Die Metaanalyse zur Wirksamkeit von Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen, durchgeführt von einer Forschergruppe unter der Leitung von Professor Mark T. Greenberg im Jahr 2003, sowie die Forschung des Center for Healthy Minds an der University of Wisconsin-Madison unter der Leitung von Professor Richard J. Davidson aus dem Jahr 2018/2019, haben gezeigt, dass Entspannungspraktiken wie Meditation und Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen positive Effekte auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden haben können. Ihre Forschungsergebnisse bestätigen die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren bei der Förderung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, was die Bedeutung solcher Praktiken für die Gesundheitsförderung und Stressbewältigung unterstreicht.



## Wissenschaftliche Hintergründe und Forschungsergebnisse und Bedeutung der Entspannungspädagogik für die Kinderentwicklung

Die Entspannungspädagogik spielt eine entscheidende Rolle in der Kindererziehung, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Forschungsergebnisse. Durch Techniken wie Autogenes Training, Atemübungen, Yoga und Meditation wird das Stresslevel bei Kindern reduziert und ihre psychische Gesundheit gefördert. Forschungsergebnisse bestätigen die Wirksamkeit dieser Techniken für das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Zudem unterstützt die Entspannungspädagogik die Entwicklung von Selbstregulationsfähigkeiten, hilft bei Emotionskontrolle und Aufmerksamkeitssteuerung. Auch zeigt sich eine positive Auswirkung auf den Schlaf: Entspannungsübungen können Schlafprobleme lindern und die Schlafqualität verbessern.



# PRAKTISCHE TECHNIKEN ZUR STRESS- BEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG



Willkommen zu einem entspannenden Abschnitt unseres E-Books über praktische Stressbewältigungstechniken für Kinder, verfasst von Kerstin Meiler. In einer hektischen Welt ist es wichtig, dass Kinder lernen, mit Stress umzugehen. Wir stellen verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung vor, die ihnen helfen sollen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Von einfachen Atemübungen bis zu anspruchsvolleren Yoga-Posen bieten wir eine Vielfalt an Ansätzen. Durch regelmäßige Praxis können diese Techniken nicht nur helfen, Stress abzubauen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Kinder verbessern. Kerstin Meiler hat sorgfältig praktische Übungen zusammengestellt, die wirksam und unterhaltsam sind. Jede Technik wird einfach erklärt und kann leicht in den Alltag integriert werden. Wir sind überzeugt, dass Kinder, die frühzeitig lernen, wie sie mit Stress umgehen können, eine solide Grundlage für ihr emotionales Wohlbefinden schaffen und besser auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet sind.





## Atemübungen für Kinder

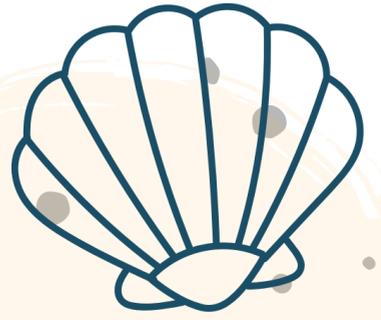
**Blumen pusten:** Die Kinder stellen sich vor, dass sie eine Blume pflücken und pusten dann sanft auf die Blume, um die "Blütenblätter" zu bewegen. Während sie ausatmen, können sie sich vorstellen, dass sie negative Gedanken oder Sorgen wegblasen.

**Bunter Bauch:** Die Kinder legen sich entspannt auf den Rücken und platzieren eine Hand auf ihren Bauch. Sie atmen langsam und tief ein, um ihren Bauch wie einen Ballon zu füllen, und dann wieder aus, um den Bauch langsam zu entleeren. Sie können dabei beobachten, wie sich ihr Bauch beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.





## Atemübungen für Kinder



**Muschelatmung:** Die Kinder legen sich auf den Rücken und nehmen eine bequeme Position ein. Sie sollten sich entspannen und zur Ruhe kommen.

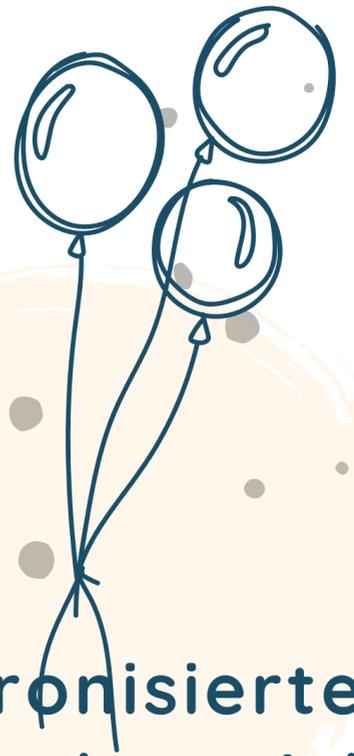
Die Knie werden angewinkelt und berühren sich, während die Füße flach auf dem Boden stehen. Die Arme werden vor dem Körper ausgestreckt, so dass sich die beiden Handflächen berühren.

Beim Einatmen durch die Nase öffnen die Kinder langsam ihre Arme und Beine, indem sie die Knie vorsichtig voneinander weg bewegen und die Arme seitlich ausbreiten. Dies stellt die Öffnung einer Muschel dar.

Beim Ausatmen durch den Mund schließen die Kinder langsam ihre Arme wieder vor dem Körper und bringen ihre Knie wieder zusammen, so dass sie sich berühren. Dies symbolisiert das Schließen der Muschel. Die Kinder wiederholen diesen Atemzyklus mehrmals, während sie sich auf ihre Atmung konzentrieren und sich vorstellen, wie sich die Muschel öffnet und schließt.



## Atemübungen für Kinder



**Atemverstärkung:** Die Übung "Synchronisiertes Atmen mit sanftem Druck" beginnt, indem sich die Kinder paarweise zusammenfinden. Ein Kind liegt in Rückenlage, während das andere hinter ihm sitzt und sanft seine Hände auf dessen Schultern legt.

Das liegende Kind atmet ruhig und gleichmäßig, während das sitzende Kind seine Atmung beobachtet und synchronisiert. Es übt bei jedem Ausatmen des liegenden Kindes einen sanften, rhythmischen Druck auf dessen Schultern aus, um die Ausatmung zu unterstützen.

Währenddessen konzentriert sich das liegende Kind darauf, seine Atmung zu vertiefen und den sanften Druck zu spüren. Die Übung wird für mehrere Atemzyklen wiederholt, wobei das sitzende Kind den Druck entsprechend der Atmung des liegenden Kindes anpasst, um eine harmonische Synchronisation zu erreichen und tiefe Entspannung zu fördern.



## Autogene Entspannungsgeschichte



In einer grünen Wiese, umgeben von sanften Hügeln und einem klaren, blauen Himmel, sitzt du ruhig und entspannt unter einem alten Baum. Die Blätter rauschen sanft im Wind, und die warmen Sonnenstrahlen streicheln deine Haut.

Du schließt deine Augen und fokussierst dich auf deine Atmung. Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und gelassener. Du spürst, wie sich deine Brust langsam hebt und senkt, während du ruhig ein- und ausatmest.

Während du weiter atmest, wiederholst du leise in deinem Inneren die Worte:

"Ich bin ganz ruhig."

Mit jedem Mal, wenn du die Worte wiederholst (3x), spürst du, wie sich eine tiefe Ruhe in dir ausbreitet.

Die Geräusche der Natur um dich herum werden zu einer sanften Melodie, die dich weiter in einen Zustand tiefer Entspannung trägt. Du fühlst dich leicht und frei von jeglicher Anspannung.

## Autogene Entspannungsgeschichte



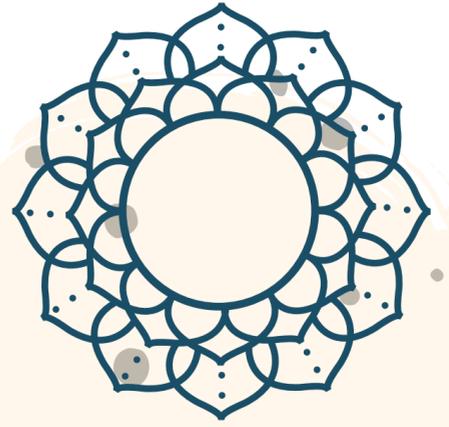
Genieße diesen Moment der Ruhe und Gelassenheit unter dem schützenden Schatten des Baumes. Lass alle Gedanken los und erlaube dir, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre mit einem Gefühl von Frieden und Erfrischung in die Realität zurück. Du bist ruhig, entspannt und bereit, den Rest deines Tages mit Gelassenheit und Klarheit zu meistern.

Entdecken Sie weitere autogene Entspannungsgeschichten von Kerstin Meiler, einer führenden Dozentin auf dem Gebiet der Entspannungspädagogik. Lassen Sie sich von ihrer einzigartigen Expertise begeistern und buchen Sie noch heute Ihre Ausbildung, um mehr zu erfahren!





## Achtsamkeitspraktiken für Kinder

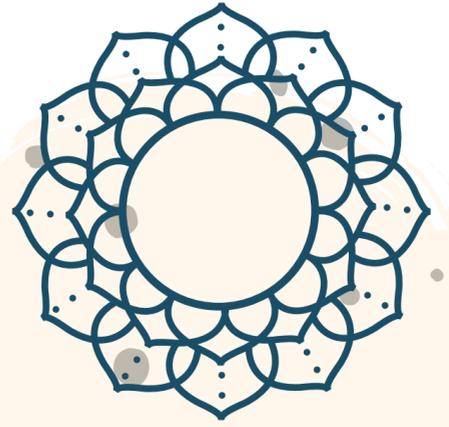


**Spaziergang der Sinne:** Die Kinder gehen langsam umher und konzentrieren sich dabei auf ihre Sinne. Sie hören bewusst auf Geräusche, fühlen die Temperatur auf ihrer Haut, riechen die verschiedenen Düfte in der Umgebung und betrachten die Farben und Formen um sie herum.

**Glücksstein-Meditation:** Jedes Kind wählt einen kleinen Stein aus, der sie an etwas Glückliches erinnert. Sie halten den Stein in ihren Händen und konzentrieren sich auf das Gefühl und die Energie des Steins. Während sie den Stein betrachten, denken sie an positive Erinnerungen oder Dinge, für die sie dankbar sind.

**Achtsames Malen:** Gib den Kindern Papier und Farbstifte und fordere sie auf, achtsam zu malen. Sie können sich darauf konzentrieren, wie sich der Stift auf dem Papier anfühlt, die Bewegung ihrer Hand beobachten und die Farben bewusst wählen. Dies kann eine beruhigende und kreative Aktivität sein.

## Achtsamkeitspraktiken für Kinder



**Achtsame Atemübungen:** Setze dich mit den Kindern in einen Kreis und führe achtsame Atemübungen durch. Fordere sie auf, sich auf ihren Atem zu konzentrieren und ihn bewusst zu spüren, während sie langsam ein- und ausatmen. Du kannst sie auch dazu ermutigen, ihre Hand auf ihren Bauch zu legen und zu fühlen, wie er sich hebt und senkt.

**Achtsame Bewegungssequenzen:** Leite die Kinder dazu an, einfache Bewegungssequenzen auszuführen, wie zum Beispiel das Heben und Senken der Arme oder das Strecken und Beugen des Körpers. Während sie diese Bewegungen ausführen, sollen sie bewusst auf die Empfindungen in ihrem Körper achten und die Bewegungen langsam und fließend ausführen.



## Kreative Entspannungstechniken



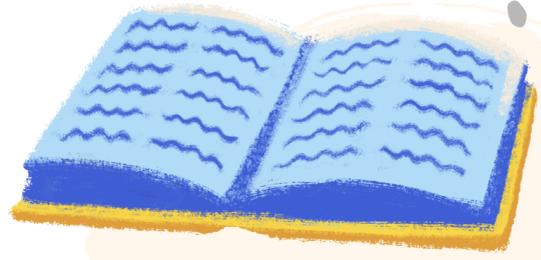
**Gemeinsames Mandala-Malen:** Die Kinder malen gemeinsam Mandalas aus. Dabei können sie sich für beruhigende Farben entscheiden und sich ganz auf die Muster und Formen konzentrieren. Das Malen von Mandalas kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen und eine meditative Atmosphäre zu schaffen.

**Entspannende Naturbilder:** Die Kinder malen Bilder von der Natur, wie z.B. Landschaften, Bäume oder Blumen. Sie können sich dabei vorstellen, an einem ruhigen Ort in der Natur zu sein und die Schönheit der Umgebung zu genießen. Das Malen von Naturbildern kann eine beruhigende und entspannende Aktivität sein.

**Gefühlsbilder malen:** Die Kinder malen Bilder, die ihre Gefühle und Emotionen ausdrücken. Dabei können sie verschiedene Farben und Formen verwenden, um ihre inneren Empfindungen zum Ausdruck zu bringen.



## Kreative Entspannungstechniken



**Fantasiereisen:** Die Kinder machen es sich bequem und schließen die Augen. Dann führen sie sich gegenseitig auf eine Fantasiereise, indem sie eine Geschichte erzählen, die sie sich ausdenken. Diese Geschichten können von fernen Ländern, Abenteuern in der Natur oder magischen Wesen handeln. Das Eintauchen in eine Fantasiewelt kann dabei helfen, den Geist zu entspannen und die Vorstellungskraft zu fördern.

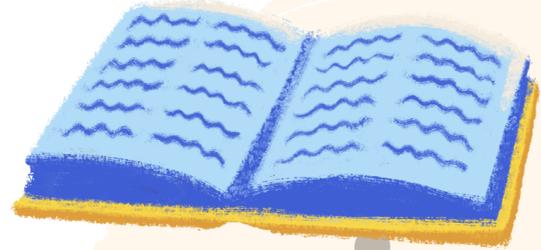
**Entspannende Märchen:** Die Kinder erzählen sich gegenseitig entspannende Märchen oder Geschichten. Diese Geschichten können von Ruheoasen, verzauberten Wäldern oder friedlichen Orten handeln, die dazu einladen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Das Erzählen von entspannenden Märchen kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen und eine Atmosphäre der Gelassenheit zu schaffen.



kreative

Entspannungstechniken

Ein entspannendes Märchen  
Beispiel



Es war einmal ein kleines Kaninchen namens Flöckchen, das in einem zauberhaften Wald lebte. Jeden Tag lief Flöckchen durch den Wald und erkundete die wunderschöne Natur um sich herum. Eines Tages entdeckte es einen geheimnisvollen Teich, der von duftenden Blumen und sanften Gräsern umgeben war.

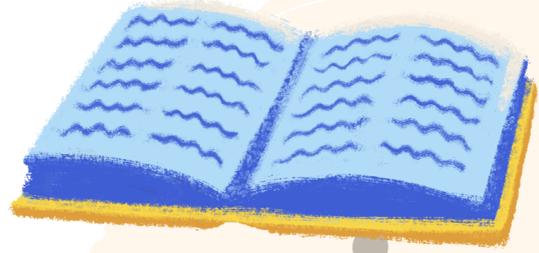
Flöckchen beschloss, sich am Ufer des Teiches niederzulassen und den sanften Klang des plätschernden Wassers zu genießen. Es schloss die Augen und ließ sich von den warmen Sonnenstrahlen streicheln, während es dem beruhigenden Gesang der Vögel lauschte.

Plötzlich hörte Flöckchen eine leise Stimme, die ihm von einem fernen Land erzählte, in dem alle Tiere in Frieden und Harmonie miteinander lebten. Dort gab es keine Sorgen oder Ängste, nur Liebe und Freude.

Das kleine Kaninchen fühlte sich von der Geschichte berührt und spürte, wie sein Körper und Geist von einer tiefen Ruhe umfungen wurden.



## Kreative Entspannungstechniken Ein entspannendes Märchen Beispiel



Es träumte davon, selbst in dieses friedliche Land zu reisen und dort seine Freunde zu finden.

Als Flöckchen die Augen öffnete, fühlte es sich erfrischt und gestärkt. Es stand auf und lief fröhlich durch den Wald, mit dem Wissen, dass es in seinem Herzen immer einen Ort der Ruhe und Geborgenheit finden würde.

Und so lebte Flöckchen glücklich und zufrieden im zauberhaften Wald, immer bereit, sich von den entspannenden Geschichten und Märchen der Natur verzaubern zu lassen.





## Musik hören oder machen



**Entspannende Musik hören:** Die Kinder hören gemeinsam entspannende Musik, die eine beruhigende Wirkung hat. Dabei können sie sich zurücklehnen, die Augen schließen und die Musik auf sich wirken lassen. Das Hören von entspannender Musik kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen und eine Atmosphäre der Entspannung zu schaffen.

**Gemeinsam singen:** Die Kinder singen gemeinsam beruhigende Lieder oder Lieder, die ihnen Freude bereiten. Dabei können sie sich im Kreis aufstellen und zusammen singen, um eine harmonische und entspannte Atmosphäre zu schaffen. Das Singen gemeinsamer Lieder kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen und eine positive Stimmung zu fördern.





## Musik hören oder machen



**Musikalische Meditation:** Die Kinder setzen sich bequem hin oder legen sich hin und hören sich gemeinsam eine entspannende Musik an, die speziell für Meditation oder Entspannungszwecke komponiert wurde, wie zum Beispiel Naturklänge oder sanfte Instrumentalmusik. Während sie die Musik hören, konzentrieren sie sich auf ihren Atem und lassen ihre Gedanken zur Ruhe kommen.

**Kreatives Musikhören:** Die Kinder hören sich verschiedene Arten von Musik an und lassen dabei ihrer Kreativität freien Lauf. Sie können sich dazu bewegen, tanzen, malen oder sogar improvisieren. Der Fokus liegt darauf, die Musik auf eine spielerische und kreative Weise zu erleben und dabei Spaß zu haben.



## Yoga Übungen



**Katze-Kuh-Haltung:** Die Kinder knien auf allen Vieren und richten ihre Hände unter ihre Schultern und ihre Knie unter ihre Hüften aus. Bei Einatmung senken sie ihren Bauch nach unten, heben den Kopf und den Schwanz nach oben und schauen nach oben (Kuh-Haltung). Bei Ausatmung runden sie ihren Rücken nach oben, ziehen den Bauch ein und senken den Kopf nach unten (Katze-Haltung).

Die Kinder können zwischen diesen beiden Positionen hin und her wechseln, während sie langsam und rhythmisch atmen.

**Baum-Haltung:** Die Kinder stehen aufrecht und bringen ihr Gewicht auf ein Bein, während sie das andere Bein anheben und den Fuß auf den Oberschenkel oder Unterschenkel des Standbeins legen (nicht auf das Knie). Sie bringen ihre Hände vor der Brust zusammen in Gebetshaltung. Sie halten den Blick auf einen festen Punkt gerichtet und halten die Balance. Die Kinder atmen ruhig und halten die Position für mehrere Atemzüge, bevor sie das Bein wechseln.

## Yoga Übungen



**Schmetterling-Haltung:** Die Kinder sitzen auf dem Boden und bringen die Fußsohlen zusammen, so dass ihre Knie nach außen zeigen.

Sie halten ihre Füße mit den Händen fest und lassen ihre Knie so weit wie möglich nach unten sinken.

Sie sitzen aufrecht und öffnen ihre Brust, während sie tief einatmen.

Die Kinder können sanft mit ihren Knien auf und ab wippen, um ihre Hüften zu lockern und ihre inneren Oberschenkel zu dehnen.

**Kind-Haltung:** Die Kinder knien auf dem Boden und setzen sich auf ihre Fersen.

Sie senken ihren Oberkörper langsam nach vorne, bis ihre Stirn den Boden berührt oder so nah wie möglich ist. Die Arme können entweder vor ihnen ausgestreckt sein oder locker neben dem Körper liegen. Die Kinder atmen ruhig und entspannen sich in dieser Position, wobei sie ihren Atem in ihren Rücken spüren. Sie können die Position für ein paar Atemzüge halten und dann langsam wieder aufrichten, um sich zu entspannen.

## Yoga Übungen



**Kobra-Haltung:** Die Kinder liegen auf dem Bauch, die Hände liegen neben den Schultern auf dem Boden und die Ellbogen zeigen nach oben.

Sie drücken ihre Handflächen fest in den Boden und heben ihren Oberkörper langsam an, während sie tief einatmen.

Die Schultern bleiben entspannt und nach unten gezogen, während der Blick nach vorne gerichtet ist.

Die Kinder halten die Position für ein paar Atemzüge und senken dann langsam ihren Oberkörper zurück auf den Boden, während sie ausatmen.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Yoga für Kinder! Lernen Sie in unserer Fortbildung, wie Sie spielerisch Entspannung vermitteln und die Gesundheit Ihrer Schüler fördern. Jetzt buchen!



## Kurzentspannung Progressive Muskelentspannung



### Vorbereitung:

Die Kinder setzen sich bequem hin oder legen sich auf den Rücken.

Sie schließen sanft ihre Augen und atmen langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

### Entspannung der Stirn:

Die Kinder runzeln ihre Stirn und halten die Spannung für ein paar Sekunden.

Dann entspannen sie die Stirnmuskeln und lassen die Spannung los, während sie tief einatmen.

Sie spüren, wie sich die Falten auf ihrer Stirn glätten und die Spannung nachlässt.

### Entspannung der Schultern:

Die Kinder ziehen ihre Schultern hoch in Richtung ihrer Ohren und halten die Spannung.

Dann lassen sie die Schultern langsam wieder sinken und entspannen sich, während sie tief einatmen.

Sie fühlen, wie sich die Spannung in ihren Schultern löst und sie sich leichter fühlen.



Kurzentspannung  
Progressive  
Muskelentspannung



### Entspannung des Bauches:

- Die Kinder ziehen ihren Bauch fest ein und halten die Spannung.
- Dann lassen sie den Bauch langsam wieder los und entspannen sich, während sie tief einatmen.
- Sie spüren, wie sich die Anspannung in ihrem Bauch löst und sie sich ruhiger fühlen.

### Entspannung der Beine:

- Die Kinder spannen ihre Beinmuskeln an, indem sie ihre Zehen zu sich ziehen.
- Dann lassen sie die Spannung in ihren Beinen los und entspannen sich, während sie tief einatmen.
- Sie fühlen, wie sich ihre Beine schwer und entspannt auf dem Boden ausbreiten.

### Abschluss:

- Die Kinder nehmen noch ein paar tiefe Atemzüge und spüren, wie sich ihr ganzer Körper entspannt hat.
- Sie öffnen langsam ihre Augen und nehmen sich einen Moment Zeit, um die Ruhe und Entspannung zu genießen.

# ENTDECKEN SIE UNSERE AUS- UND FORTBILDUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



## Entspannungspädagogik für Kinder (zertifiziert von der ZPP):

Lernen Sie, wie Sie Kinder dabei unterstützen können, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Unsere Ausbildung bietet fundierte Kenntnisse und praktische Fähigkeiten in der Entspannungspädagogik speziell für Kinder und Jugendliche.

## Yogatrainier für Kinder:

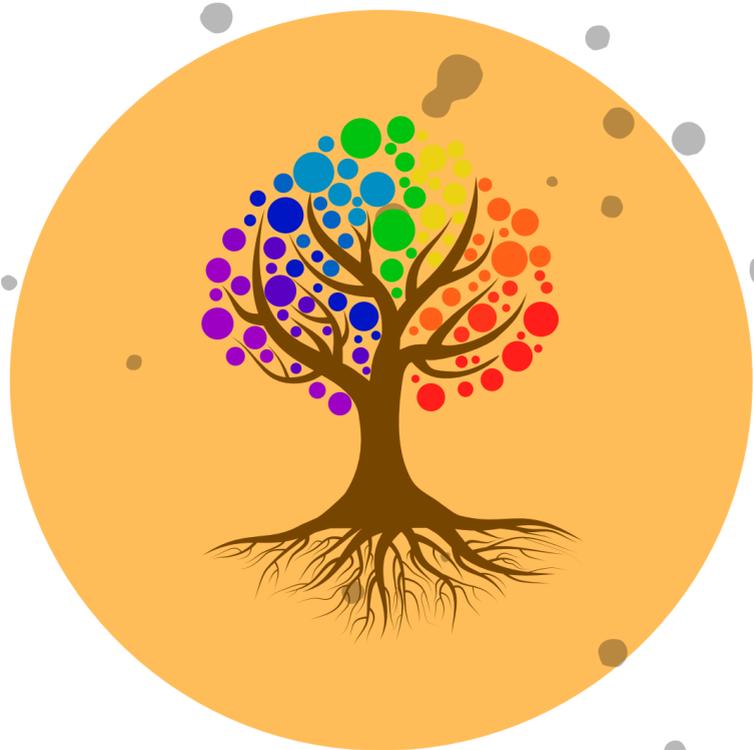
Werden Sie zertifizierter Yogatrainier für Kinder und helfen Sie ihnen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unsere Fortbildung bietet umfassende Einblicke in kindgerechtes Yoga und lehrt Sie, altersgerechte Übungen zu gestalten.

## Stresspräventionstrainer für Kinder und Jugendliche (Online):

Entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten als Stresspräventionstrainer speziell für Kinder und Jugendliche. In unserem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie Kindern und Jugendlichen helfen können, stressige Situationen zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

# IMPLEMENTIERUNG VON ENTSPANNUNGS- TECHNIKEN IM ALLTAG



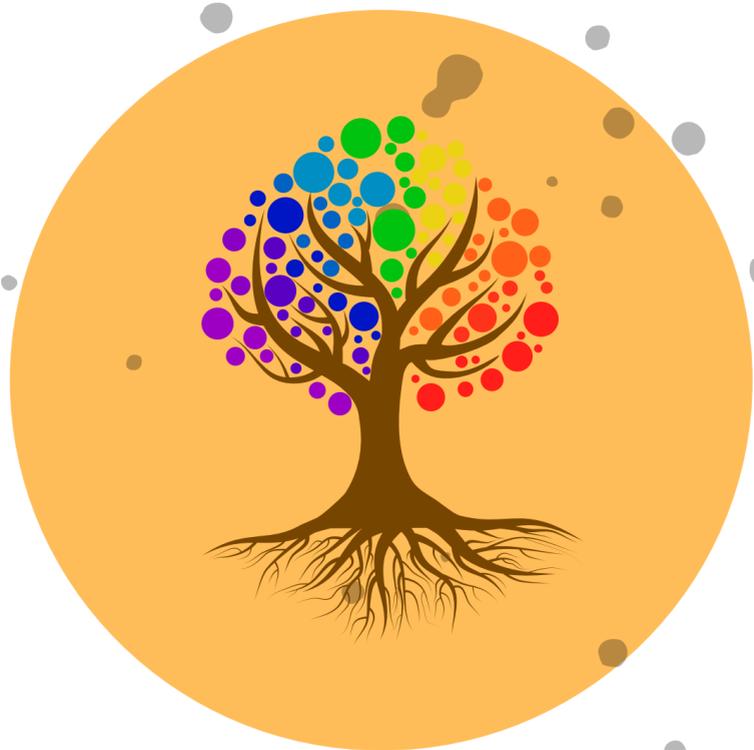


## Konkrete Möglichkeiten zur Integration von Entspannungstechniken

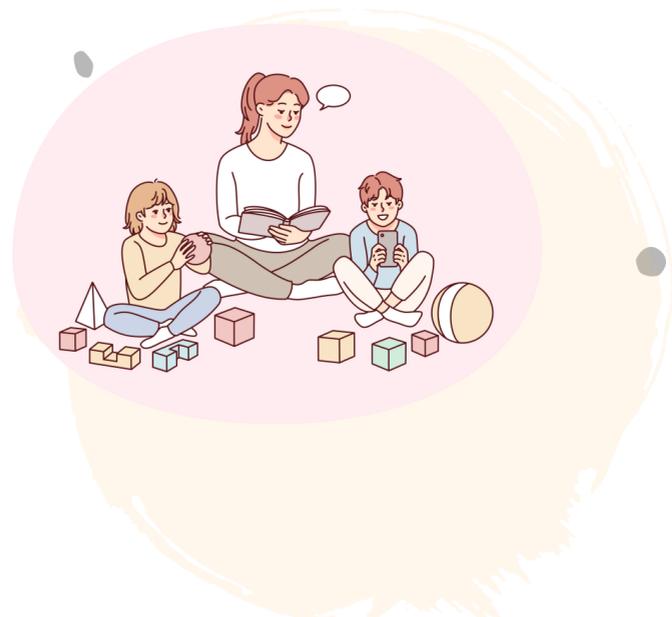


**Für Eltern:** Schaffen Sie zu Hause eine entspannte Atmosphäre, indem Sie regelmäßig gemeinsame Entspannungsrituale einführen, wie zum Beispiel gemeinsames Yoga oder Meditation. Ermutigen Sie Ihre Kinder, vor dem Schlafengehen Atemübungen oder kurze Entspannungsübungen durchzuführen, um ihnen zu helfen, besser einzuschlafen und sich zu erholen. Nutzen Sie Entspannungs-Apps oder Online-Ressourcen, die speziell für Kinder entwickelt wurden, um gemeinsam Entspannungstechniken zu erlernen und zu praktizieren.

**Für Pädagogen und Lehrer:** Integrieren Sie regelmäßige Entspannungspausen in den Schulalltag, indem Sie kurze Atemübungen oder Meditationen in den Stundenplan aufnehmen. Gestalten Sie den Klassenraum so, dass er eine entspannte und ruhige Atmosphäre bietet, indem Sie beruhigende Musik spielen oder eine kleine Ecke für Entspannungsübungen einrichten.



## Konkrete Möglichkeiten zur Integration von Entspannungstechniken



### Für Erzieher:

Integrieren Sie spielerische Entspannungsübungen wie Fantasiereisen oder Entspannungsspiele in den Kindergartenalltag, um die Kinder mit den Techniken vertraut zu machen und ihre Vorstellungskraft anzuregen.

Nutzen Sie Bilderbücher oder Geschichten, die sich mit Entspannung und Achtsamkeit befassen, um die Kinder spielerisch an die Praxis heranzuführen.

Unterstützen Sie die Eltern, die Entspannungspraktiken zu Hause fortzusetzen, indem Sie ihnen Materialien und Anleitungen bereitstellen und ihnen die Vorteile näherbringen.



## Konkrete Möglichkeiten zur Integration von Entspannungstechniken

Die Integration von Entspannungstechniken in den pädagogischen Alltag erfordert das gemeinsame Engagement von Eltern, Pädagogen, Lehrern und Erziehern. Gemeinsam können sie eine unterstützende Umgebung schaffen, in der Kinder lernen, sich zu entspannen und mit Stress umzugehen. Eltern fördern Entspannungsrituale zu Hause, während Pädagogen und Lehrer Entspannungspausen im Schulalltag integrieren. Erzieher im Kindergarten nutzen spielerische Übungen und Geschichten, um den Kindern Entspannungstechniken näherzubringen. Durch diese Zusammenarbeit wird eine gesunde Umgebung geschaffen, in der Kinder ihre Stressbewältigungsfähigkeiten entwickeln können.

## Unterstützung und Begleitung von Kindern bei der Stressbewältigung



Kinder benötigen Unterstützung und Begleitung, um effektive Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen und anzuwenden. Pädagogen, Eltern und andere Bezugspersonen spielen eine entscheidende Rolle dabei, Kinder dabei zu unterstützen, ihre Belastungen zu erkennen, ihre Emotionen zu regulieren und positive Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Hier sind einige wichtige Aspekte der Unterstützung und Begleitung von Kindern bei der Stressbewältigung.

Entdecken Sie die Schlüsselrolle, die Sie als Stresspräventionstrainer für Kinder spielen können! In unserer Online-Fortbildung lernen Sie, wie Sie Kinder dabei unterstützen, Stress zu erkennen, Emotionen zu regulieren und positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Buchen Sie jetzt und werden Sie zum Experten in der Stressbewältigung für Kinder!

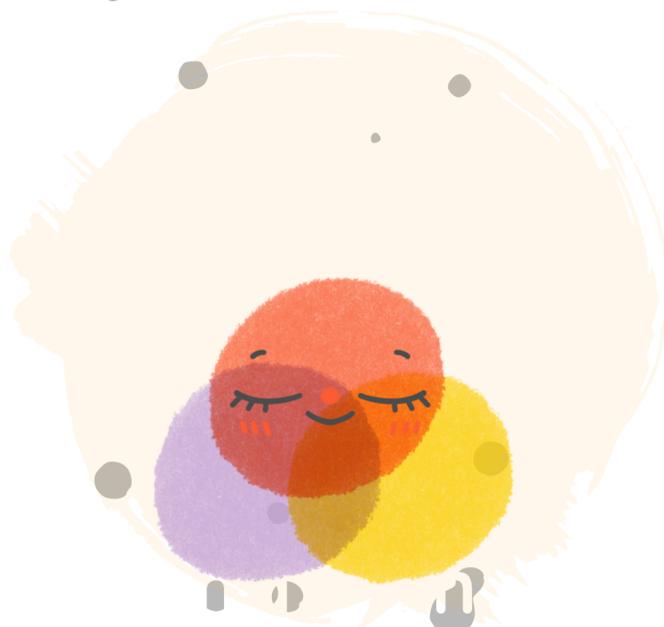


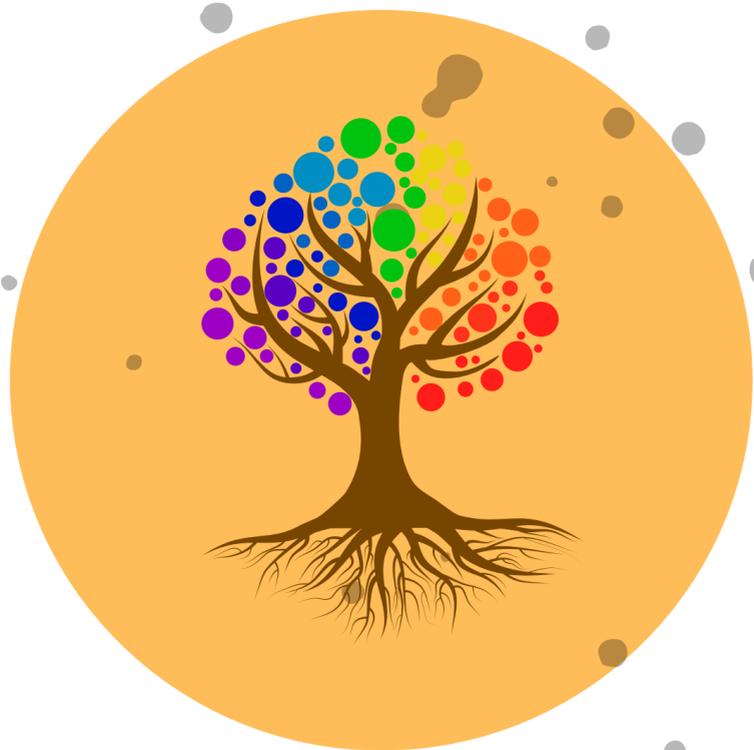
## Unterstützung und Begleitung von Kindern bei der Stressbewältigung



**Emotionale Validierung:** Nehmen Sie sich Zeit, um die Gefühle der Kinder zu hören und anzuerkennen, ohne sie zu bewerten oder zu bagatellisieren. Sagen Sie Sätze wie "Ich verstehe, dass du dich gestresst fühlst" oder "Es ist in Ordnung, sich traurig zu fühlen."

**Gemeinsame Entspannungsübungen durchführen:** Leiten Sie die Kinder bei regelmäßigen Entspannungsübungen an, wie z.B. Atemtechniken, Progressive Muskelentspannung oder Yoga. Führen Sie die Übungen gemeinsam durch und ermutigen Sie die Kinder, diese Techniken auch zu Hause zu praktizieren.



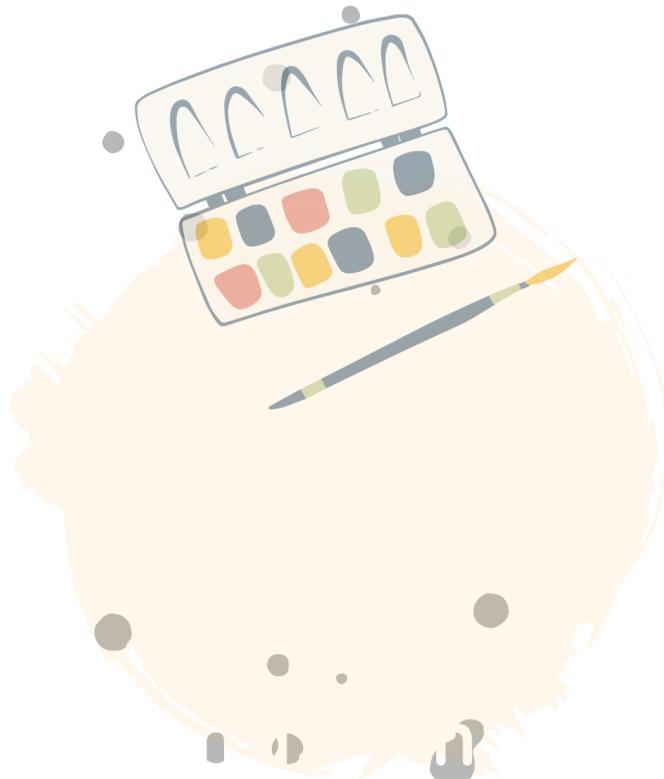


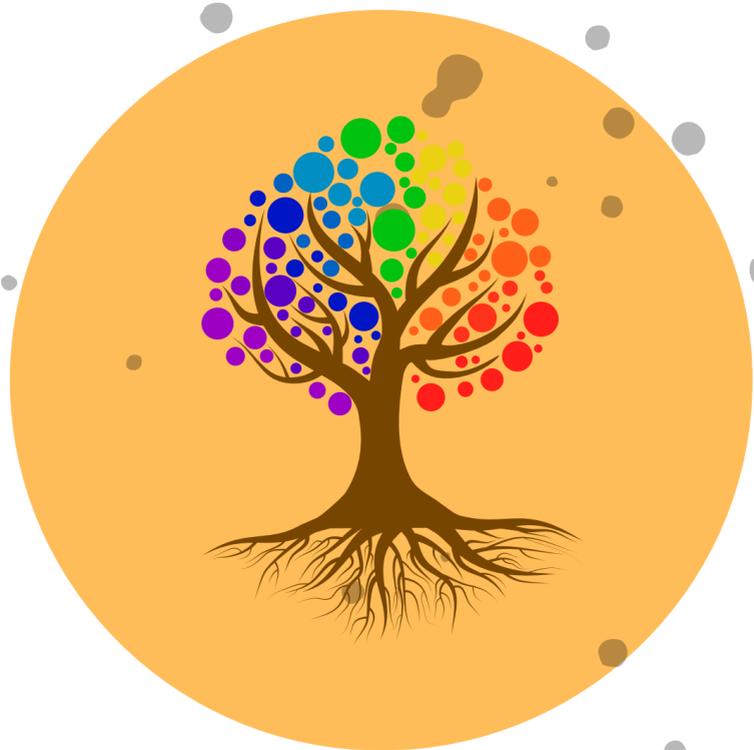
## Unterstützung und Begleitung von Kindern bei der Stressbewältigung



**Förderung eines positiven Umfelds:** Schaffen Sie eine ruhige und unterstützende Umgebung, in der sich die Kinder sicher fühlen und ihre Gefühle frei ausdrücken können. Vermeiden Sie laute Geräusche oder Konflikte und fördern Sie stattdessen Harmonie und Zusammenarbeit.

**Kreative Ausdrucksmöglichkeiten:** Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, ihre Emotionen kreativ auszudrücken, zum Beispiel durch Malen, Basteln oder Geschichtenerzählen. Diese Aktivitäten können ihnen helfen, ihre Gedanken zu ordnen und ihre Gefühle zu verarbeiten.





## Unterstützung und Begleitung von Kindern bei der Stressbewältigung



**Gesunde Lebensgewohnheiten fördern:** Ermutigen Sie die Kinder zu einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und ausreichendem Schlaf, da eine gesunde Lebensweise dazu beiträgt, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

**Positive Verstärkung:** Loben Sie die Bemühungen der Kinder, Stressbewältigungsstrategien anzuwenden, und betonen Sie ihre Fortschritte. Geben Sie ihnen das Gefühl, stolz auf sich selbst zu sein, wenn sie erfolgreich mit Stress umgehen können.

Indem Erwachsene konkrete Unterstützungsmöglichkeiten anbieten und die Kinder aktiv bei der Anwendung von Bewältigungsstrategien begleiten, können sie dazu beitragen, dass die Kinder lernen, mit Stress umzugehen und ihr Wohlbefinden zu steigern.



PRAKTISCHE  
ANWENDUNGS-  
BEISPIELE  
AUS VERSCHIEDENEN  
PÄDAGOGISCHEN  
SETTINGS





## Praktische Anwendungsbeispiele aus verschiedenen pädagogischen Settings



### Kindergarten und Vorschule:

In einem Kindergarten können Erzieher:innen kurze Entspannungsübungen in den Tagesablauf integrieren, z.B. vor dem Mittagsschlaf oder nach dem Toben im Freien. Sie können den Kindern dabei helfen, sich auf ihren Atem zu konzentrieren oder einfache Yogaübungen durchzuführen, um ihnen beim Entspannen zu helfen.

### Grundschule:

Lehrkräfte in der Grundschule können Entspannungstechniken wie die Muschelatmung oder die Progressive Muskelentspannung einführen, um den Kindern zu helfen, sich während des Unterrichts zu konzentrieren und Stress abzubauen.

Sie können auch kurze Entspannungspausen einplanen, in denen die Kinder ihre Augen schließen und sich auf ihren Atem oder ihre Körperempfindungen konzentrieren.



## Praktische Anwendungsbeispiele aus verschiedenen pädagogischen Settings



### Jugendzentren und Freizeiteinrichtungen:

Jugendzentren und Freizeiteinrichtungen können Entspannungskurse oder Workshops anbieten, in denen Jugendliche verschiedene Techniken zur Stressbewältigung erlernen können. Dies kann von progressiver Muskelentspannung bis hin zu Achtsamkeitsübungen reichen. Durch regelmäßige Treffen können die Jugendlichen die erlernten Techniken vertiefen und in ihrem Alltag anwenden.

### Familien und zu Hause:

Eltern können Entspannungstechniken in den Familienalltag integrieren, indem sie z.B. gemeinsam Atemübungen vor dem Schlafengehen durchführen oder sich Zeit für gemeinsame Yoga-Sessions nehmen. Sie können auch Entspannungsgeschichten vor dem Zubettgehen lesen oder Meditationen gemeinsam praktizieren, um eine ruhige und entspannte Atmosphäre zu schaffen.

a.



## Praktische Anwendungsbeispiele aus verschiedenen pädagogischen Settings

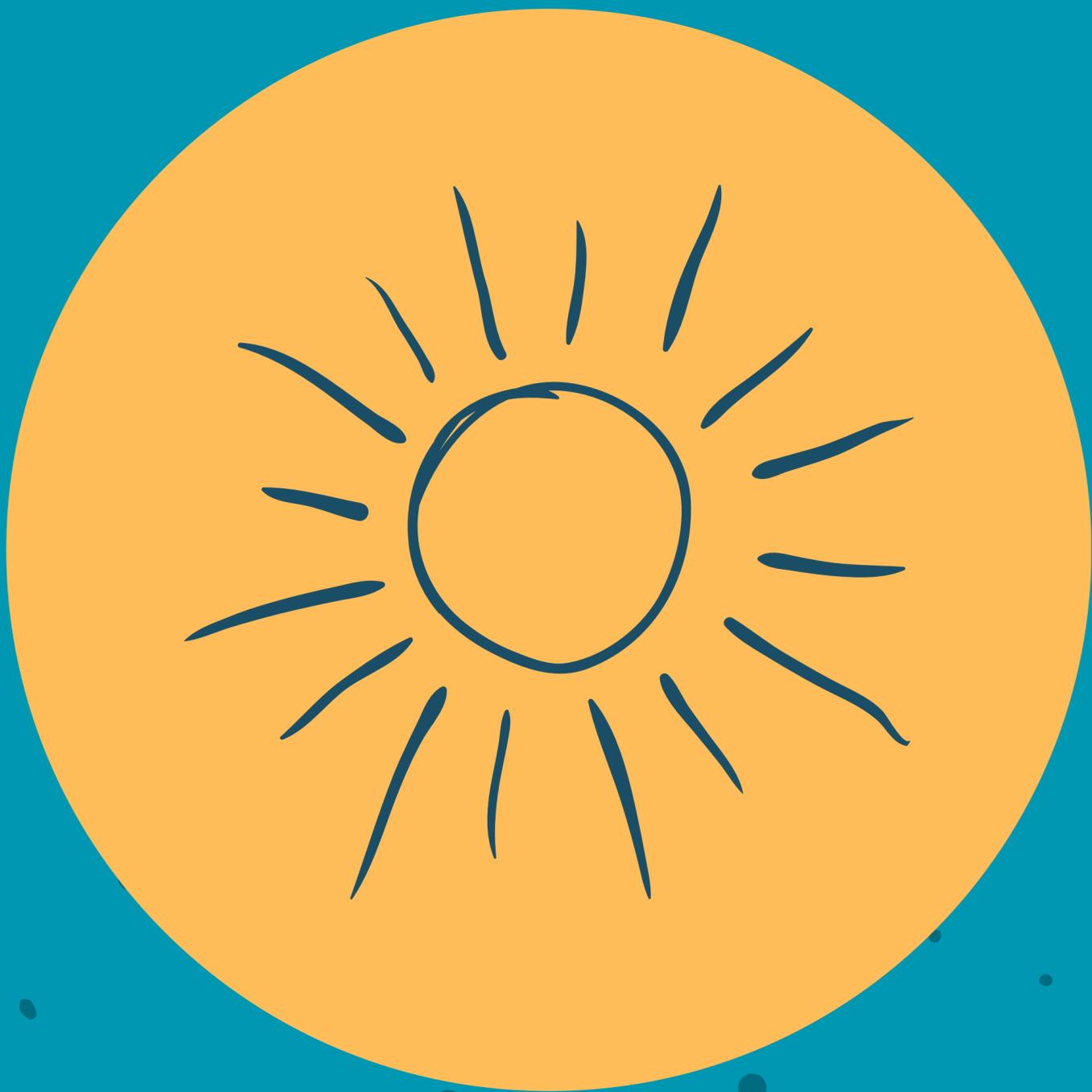


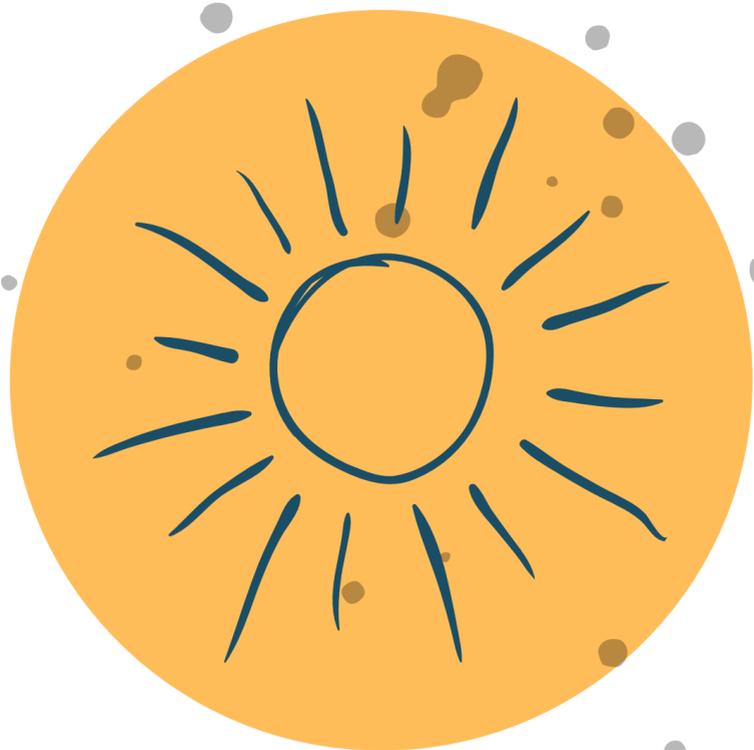
### Therapeutische Einrichtungen:

In therapeutischen Einrichtungen können Fachkräfte Entspannungstechniken als Teil der Therapie oder Behandlung einsetzen, um Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, mit emotionalen Herausforderungen oder psychischen Störungen umzugehen. Dies kann in Form von Einzel- oder Gruppensitzungen stattfinden und individuell an die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden.

Durch die Integration von Entspannungstechniken in verschiedene pädagogische Settings können Kinder und Jugendliche von einem breiten Spektrum an Unterstützungsmöglichkeiten profitieren, die ihnen helfen, Stress abzubauen, ihre Emotionen zu regulieren und ihr Wohlbefinden zu steigern.

# HERAUS- FORDERUNGEN, LÖSUNGSANSÄTZE UND FAZIT





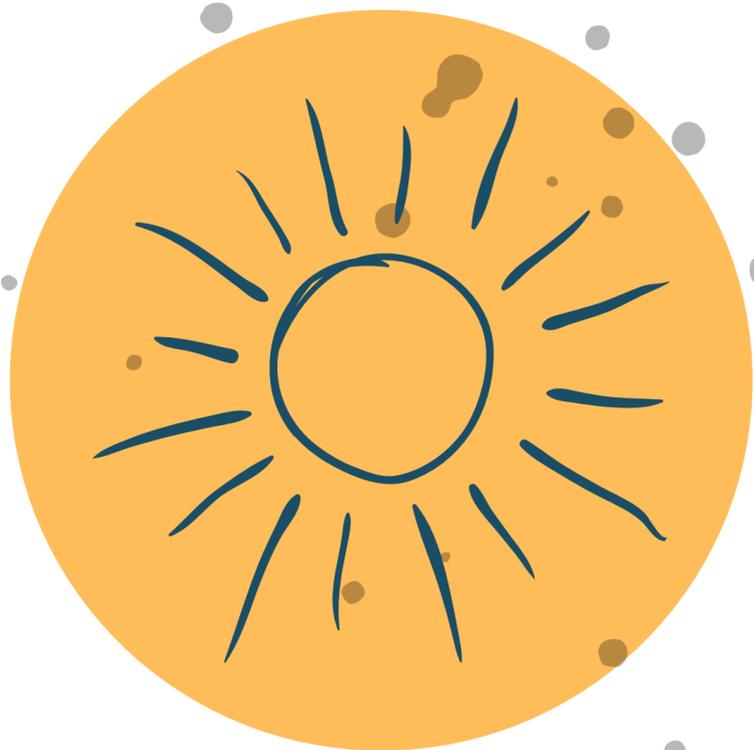
## Herausforderungen, Lösungsansätze und Fazit



### Umgang mit Herausforderungen bei der Umsetzung von Entspannungstechniken:

Die Integration von Entspannungstechniken in den pädagogischen Alltag kann auf verschiedene Hindernisse stoßen. Dazu gehören begrenzte Zeitressourcen, mangelnde Kenntnisse über die Anwendung der Techniken und mögliche Widerstände seitens der Kinder oder ihrer Eltern.

Es ist wichtig, diese Herausforderungen anzuerkennen und Strategien zu entwickeln, um ihnen zu begegnen. Dazu gehören die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, die Bereitstellung von Schulungen und Ressourcen für Pädagogen sowie die Anpassung der Techniken an den Zeitplan und die Bedürfnisse der Kinder.



## Herausforderungen, Lösungsansätze und Fazit

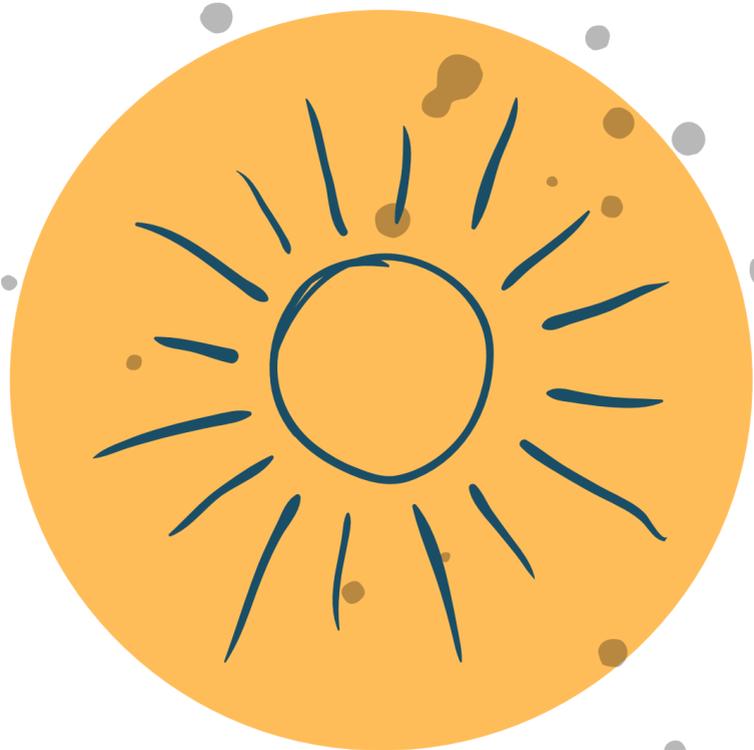


### Anpassung von Techniken an individuelle Bedürfnisse und Situationen:

Jedes Kind ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten. Daher ist es wichtig, Entspannungstechniken an die individuellen Merkmale und die spezifischen Situationen anzupassen.

Dies kann bedeuten, verschiedene Techniken auszuprobieren und zu sehen, welche am besten zu den Kindern passen. Es erfordert auch Sensibilität seitens der Pädagogen, um die Bedürfnisse der Kinder zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren.

Flexibilität und Empathie sind hierbei entscheidende Faktoren.



## Herausforderungen, Lösungsansätze und Fazit



**Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse und abschließende Gedanken zur Bedeutung von Entspannungspädagogik für Kinder:**

Entspannungspädagogik spielt eine wesentliche Rolle bei der Förderung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit von Kindern. Durch die Integration von Entspannungstechniken in den pädagogischen Alltag können Kinder lernen, mit Stress umzugehen, ihre Emotionen zu regulieren und ihre Konzentration zu verbessern.

Es ist wichtig, die Bedeutung dieser Praktiken zu betonen und kontinuierlich daran zu arbeiten, sie in verschiedenen pädagogischen Settings zu etablieren.

Ein ganzheitlicher Ansatz, der die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder berücksichtigt, ist dabei von zentraler Bedeutung.

# RUHEINSELN FÜR KINDER

Praktische  
Entspannungspädagogik und  
Stressbewältigung im Alltag  
von Kerstin Meiler

Liebe Freunde der Entspannungspädagogik,

ich hoffe, unser E-Book hat Ihnen wertvolle Einblicke und Inspirationen für die Integration von Entspannungstechniken in den pädagogischen Alltag geboten. Doch das ist erst der Anfang!

Wenn Sie genauso begeistert von diesem Thema sind wie ich, lade ich Sie herzlich ein, an unseren Aus- und Fortbildungen teilzunehmen.

Als Kursleiterin in Entspannungspädagogik und Stressbewältigung seit 2011 bieten mein Team und ich Ihnen eine fachkundige Anleitung, um Ihre Fähigkeiten auf diesem Gebiet weiter zu vertiefen. Gemeinsam werden wir die vielfältigen Möglichkeiten erkunden, wie Sie Kinder und Jugendliche dabei unterstützen können, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Am Ende der Fortbildung sind Sie befähigt, selbstständig komplette Kurse in Entspannungspädagogik und Stressbewältigung zu gestalten und durchzuführen.

Lasst uns gemeinsam einen positiven Einfluss auf das Leben der jungen Generation haben und sie auf ihrem Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben begleiten.

Mit herzlichen Grüßen, Kerstin Meiler

