



 **Psychotherapie**

## **Entspannungstechniken für Kinder – Einführung**

Kinder und Entspannung – vom Zauber der 'Bewegten Stille'

Inmitten von Home Schooling und Wechselunterricht ergibt sich für viele Kinder eine ungute Mischung aus Stress, Überforderung und Unruhe einerseits und zu geringer körperlicher Auslastung und fehlender Abwechslung und Inspiration im Außen andererseits.

Diese ungute Mischung gilt es zu erkennen und möglichst aufzulösen, um weiterhin eine gesunde Entwicklung und gutes Fortkommen in der Schule zu ermöglichen.

Neben theoretischen Inhalten, warum Entspannung bei Kindern in unserer täglichen pädagogischen und therapeutischen Arbeit so wichtig ist, werden vor allem praktische Inhalte vermittelt.

Spannung und Entspannung sind nicht voneinander zu trennen. Die Kombination aus beidem schafft ideale Voraussetzungen für das Kind, sich wohl zu fühlen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Ziel des Kurses ist es, einen kleinen Einblick in die Vielfalt von Entspannungsmethoden zu bekommen, welche Ihnen helfen, ganz individuell, Spannungen sowohl in der Gruppe als auch beim einzelnen Kind abzubauen.

Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Mitarbeiter/innen in Kitas, des offenen Ganztags, für Schulen und Bildungsstätten als auch für eine beratende Tätigkeit und allgemein interessierte Berufsgruppen.

### **Termin**

Fr, 24.04.2026  
13:00-18:00 Uhr

### **Preis**

105,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSB111240426

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.12.2025

#### **Dozentin**

#### **Renate Rothfischer**

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) – langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.