

Konzentration und Ruhe fördern durch Tanz und Yoga: Glücklich, klug & entspannt

Kursnummer	261PKB663
Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
Gebühr	132,00 €
Teilnehmer	9 - 16
Kursleitung	Kathi Lausberg-Pielhau

Für den Elementar-, Vor- und Grundschulbereich

Tanz und Bewegungsgeschichten lieben Kinder aus allen Kulturen! Und sie benötigen diese ganzkörperliche Erfahrung unbedingt, um sich zu gesunden und glücklichen Persönlichkeiten entwickeln und erfolgreich lernen zu können. Lernen ist Spielen und Spielen ist Lernen. Auch bewusstes Hören, Sehen, Fühlen, Spüren also Wahrnehmen und Ruhe in sich selbst spüren werden Inhalte dieser Fortbildung sein. Die Teilnehmenden erfahren in ausschließlich praktischen Übungen, Tänzchen und Spielen das Material, das direkt mit den Kindern umsetzbar sein wird und Freude, Spaß und Bewegung in den Kita- und Schulalltag bringt - ob im wöchentlichen oder täglichen Angebot sowie im Rahmen von Aufführungen bei Festen in der Einrichtung.

Inhalte

Somatische Achtsamkeitsspiele

Einfache Yogaübungen

Unterschiedliche Entspannungstechniken und kurze Meditationen

Bewegungsgeschichten mit speziell dafür komponierter Musik

Methoden

Die Musikauswahl ist immer sehr entscheidend. Bei dieser Fortbildung werden sowohl klassische als auch lustige, interessante und auch mal coole Musikstile verwendet. Jeder Teilnehmende erhält ein Skript und Zugang zu der verwendeten Musik.

Teilnahmebedingungen

Vorkenntnisse oder besondere Talente im Bereich Tanz sind NICHT erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	09:00 - 15:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01