



### DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

### ZIELE

- Erspüren der Körperwahrnehmung
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Bewältigung)
- Förderung der Leistung von neuronalen Schaltkreisen
- Aufbau des Selbstwertgefühls
- Widerstandsfähigkeit erlernen
- Emotionen/Gefühle erkennen, wahrnehmen und dem Ausdruck verleihen
- Stressoren im Alltag besser abfedern (Stressreduktion)

### INHALT

- 8 Lektionen
- Körperhaltung, Atmung, Ohren, Gefühle, Herz, Großzügigkeit, Geschmack, Gehen
- Reflexionszeit nach der Einheit mit Materialien (Bewusstseinsübung)
- Ausgabe: Klassenset, Tagebücher, Poster, Erinnerungsticker und Teilnahmeurkunden
- Zum Start des Trainings wird das große Poster im Klassenzimmer aufgehängt

### ZIELGRUPPE

Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren  
Pädagogische Fachkräfte

Mit Erlebtem umgehen und Emotionen regulieren zu können, fällt Kindern oft noch besonders schwer. Bleibt es dauerhaft bei körperlichen und emotionalen Überbelastungen, kann es zu Kopfschmerzen, Aggressivität, Reizbarkeit, Unkonzentriertheit, Nervosität, Bauchschmerzen und auch zu Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten kommen. Durch das *mehrwöchige systematische und spielerische Achtsamkeitstraining* mit Panda und seinen Freunden“, kann das Erspüren des Körpers wahrgenommen, verschiedene Wahrnehmungseindrücke erlernt und Widerstandsfähigkeit geübt werden.

### VORAUSSETZUNGEN

1 großer Raum

### DAUER

1x / Woche je Thema für 12 Wochen (je 60-90 Minuten) hintereinander für jeweils 1Kita- Gruppe oder Klasse. Beispiel: Kita-Gruppe mit 12 Kindern -> die Achtsamkeitsübungen mit je einem Thema (s.Inhalte) 1x/Woche Gesamtdauer 12 Woche (alle Lektionen).