

# Konzentration und Entspannung Übungen für Schule und Kita



## DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIELE

Das Seminar hat das Ziel, körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen durch Fehlhaltungen und Arbeitsüberlastung sowie Unfällen durch Konzentrationsmangel vorzubeugen.

Nach diesem Workshop beherrschen ErzieherInnen und LehrerInnen Methoden zur Verbesserung von Konzentration und Entspannung, die sie gemeinsam mit den Kindern im Unterricht bzw. in der Kita durchführen oder diese an die Kinder zur selbständigen Anwendung weitergeben können.

## INHALT

- eine sehr kurze theoretische Erläuterung zu den physiologischen Hintergründen von Konzentration und Entspannung
- viele Übungen und Materialien, die aktiv ausprobiert und von den Teilnehmenden selbst angeleitet sowie auf ihre konkreten Kinder angepasst werden
- Strukturierung der Methoden nach Alter, Ziel und Nebeneffekten (feinmotorisches Training usw.)

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen  
Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 1. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, einige Tische am Rand für Materialien, keine Arbeitstische  
**Hinweis:** Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss 90 min. vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr