



# LERNPATEN SAAR



Fortbildungsveranstaltung 2019-3

## Entspannungsübungen für Grundschul Kinder

### WARUM ENTSPANNUNG?

Konzentrationschwäche, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Aggression innerhalb und außerhalb der Gruppe, Verhaltensauffälligkeiten im sozialen Bereich sind immer häufigere Symptome, welche im Schulalltag beobachtet werden. Leider werden solche Symptome erst dann von den Eltern ernst genommen, wenn diese als Lern- und Leistungsstörungen zum Ausdruck kommen. Um besser zur Ruhe zu finden, mit Problemen überlegter umgehen, für die Entfaltung von mehr Phantasie, die Entwicklung von kreativen Fähigkeiten und zur Persönlichkeitsentwicklung ist Entspannung ein geeignetes Mittel.

Stress und Hektik des Alltags macht auch nicht vor unseren Kindern halt. Sie sind oft einer Reizüberflutung ausgesetzt, was sie in der gesunden Entwicklung ihres Wahrnehmungssystems einschränken kann. Man unterschätzt vielleicht manchmal, was Kinder in geringem Alter doch schon alles leisten und welche Anforderungen an sie gestellt werden. Der Schulalltag ist für sie nicht so „locker“ wie es oftmals den Anschein haben mag.

Ja, Entspannung muss erlernt werden. Dabei bedeutet „Entspannung“ nicht unbedingt absolute Ruhe. Man muss auch nicht die ganze Zeit still sein und darf sich kaum bewegen. Der Begriff „Ruhe“ soll sich für die Kinder ganz neu erschließen und seinen oftmals bitteren Beigeschmack verlieren. Die Kinder sollen vielmehr zu sich selbst finden, eine Beziehung zu sich und ihrem Körper aufbauen und lernen abzuschalten. Denn bewusst abschalten und neue Energie tanken können ist ein großes Geschenk, an dem sie ihr ganzes Leben lang Freude haben werden.

Ziele sind dabei:

- Entspannen durch Anspannen
- Sensibilisierung und Stärkung der Körperwahrnehmung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Phantasie Reisen und Imaginationen
- Mit Stress umgehen lernen (Eustress – Distress)

**Die Termine der Fortbildung bauen aufeinander auf, deshalb bitte beide Termine wahrnehmen.**

Wir bieten daneben auch praktischen Anschauungsunterricht mit Grundschulklassen an, d.h. wie wird das Entspannungsprogramm mit Kindern praktisch umgesetzt. (Termine werden für die Teilnehmer gesondert angegeben, 25.März und 20.Mai)

Termin 1: **11. März 2019, 15 – 17.30 Uhr**

Termin 2: **1.April 2019, 15 – 17.30 Uhr**

Ort: **Grundschule Rastpfuhl, im Knappenroth 2, 66113 Saarbrücken**

Referentin: **Johanna Kaltsidou, Entspannungspädagogin, Neunkirchen**

Wir laden alle Lernpaten herzlich zu diesen beiden Abenden ein.

Melden Sie sich mit dem beiliegenden Meldeblatt verbindlich an (bis zum 28. Februar 2019).



Hans Joachim Müller, Präsident  
Landesarbeitsgemeinschaft PRO EHRENAMT e.V.



# LERNPATEN SAAR



## Anmeldung

Ich möchte an folgenden Terminen der Lernpaten Saar teilnehmen und melde mich verbindlich an:

Termin1: 11.März 2019, 15 - 17.30 Uhr

Termin 2: 1. April 2019, 15 – 17.30 Uhr

Ort: Grundschule Rastpfuhl, Im Knappenroth 2, 66113 Saarbrücken

---

Thema: Entspannungsübungen für Grundschul Kinder

---

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Telefax: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

---

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an: LERNPATEN SAAR, Landesarbeitsgemeinschaft PRO EHRENAMT e.V. ,Richard-Wagner-Straße 6, 66111 Saarbrücken, Telefax 0681/93859-749, Email [lernpaten@pro-ehrenamt.de](mailto:lernpaten@pro-ehrenamt.de) (**bitte bis zum 28. Februar 2019**)