

## Pädagogik

# Wir gehen zum Baden in den Wald

## Waldbaden & Qigong – Entspannungstechniken für Kinder

### BILDUNGSZIEL

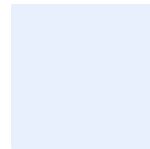
Eine Flut von Reizen kann für Kleinkinder überfordernd sein und Stress verursachen. Die Menge an Menschen, blinkende Lichter, interaktive leuchtende Spielzeuge, Fernseher, hektischer Straßenverkehr oder laute Musik können zu einer Belastung werden.

Das Konzept des Waldbadens ist eine präventive Maßnahme gegen Stress, die bei Kindern besonders wirkungsvoll ist. Denn Kinder sind oft vielen negativen Einflüssen ausgesetzt, die sie nicht immer adäquat verarbeiten können. Waldbaden fördert körperliche und geistige Entspannung, ohne Hektik oder Druck, fördert Entspannung und Entschleunigung, stärkt das Immunsystem und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Beim Waldbaden mit Kindern wechseln sich Bewegung und Entspannung ab. Achtsamkeitsübungen und die Sinneswahrnehmung stehen dabei im Vordergrund. Zusätzlich können Qigong- und Klopfübungen zur Körperwahrnehmung durchgeführt werden, um noch mehr Ausgeglichenheit und Entspannung zu erreichen. Besonders für Kinder ist Qigong eine wertvolle Unterstützung zur Konzentrationsförderung, Aggressionsabbau und Persönlichkeitsentwicklung. Die Bewegungs- und Energieübungen stärken den Körper, beruhigen den Geist und fördern innere Stabilität.

### INHALT

- Kenntnisse über theoretische und praktische Grundlagen des Waldbadens und Qigong
- Kennenlernen von Achtsamkeits- und Sinnesübungen, mit Qigong- u. Klopfübungen in der Natur
- Herstellung von Entspannungsgöl
- Wald erleben mit allen Sinnen und Praxisübungen
- Neue Ideen, um den Wald und die Natur zur Entspannung zu nutzen
- Umsetzung von erworbenen Entspannungstechniken

### DOZENTIN



Elisabeth Graml  
Pflegefachkraft Altenpflege  
Natur-Resilienz-Trainerin

### SEMINARDETAILS

**Datum:** Mittwoch, 09.10.2024

**Uhrzeit:** 9.00 – 16.30 Uhr

**Umfasst:** 8 UE

### Ort:

Fort- und Weiterbildungszentrum  
KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen  
Gartlbergstraße 4  
84347 Pfarrkirchen

### KOSTEN

139,00 €

inkl. Seminar Getränke und

Mittagessen

Plus 5,-€ Materialkosten

### KONTAKT

KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen  
Gartlbergstr. 4, 84347 Pfarrkirchen  
Tel 08561 9297-103  
Fax 08561 9297-100

E-Mail: [fortbildung@kwa.de](mailto:fortbildung@kwa.de)



## Pädagogik

# Wir gehen zum Baden in den Wald

## Waldbaden & Qigong – Entspannungstechniken für Kinder

---

### ZIELGRUPPE

Pädagogen, Kinderpfleger\*innen, Erzieher\*innen,  
Heilerziehungspfleger\*innen, Tagesmütter,  
Personen, die gern mit Kindern arbeiten

### INFOS

Da ein kurzer Ausflug in die Natur geplant ist, bitte wettergeeignete Kleidung und Schuhe mitbringen.  
Zzgl. Materialgeld in Höhe von 5,- €, das am Veranstaltungstag an die Referentin gezahlt wird.  
(Kosten für das Entspannungsjöl)

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

---

### ANMELDUNG

Online unter [www.kwa-bildungszentrum.de](http://www.kwa-bildungszentrum.de)  
bis spätestens 14 Tage vor Beginn