

HAPPY PANDA PROJECT

...wach und konzentriert statt müde und zerstreut...

Achtsamkeit für Kinder (von 4 bis 8 Jahren)

Die Achtsamkeitspraxis mit Kindern kann helfen, dass sich die Kinder bspw. bei starken Emotionen beruhigen und trainiert sie, nicht jedem Gedanken-Impuls folgen zu müssen. Schon kleine Kinder erleben viel Stress, z.B. in vollen, lauten Kita-Gruppen, wenn die Eltern Stress haben oder wenn sie starken Emotionen wie Frustration oder Verlustangst ausgesetzt sind.

Systematisch erlernte Achtsamkeit fördert:

- Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Auffassungsvermögen
- Reduktion von Stress, Ängsten und Überforderungsgefühlen
- Verbesserung der individuellen Impulskontrolle und Erweiterung der kontrollierten Handlungsfähigkeit bei starken Gefühlsausbrüchen
- Entwicklung eines verbesserten Körpergefühls und eines gesteigerten Empfindungs- und Wahrnehmungsvermögens
- Verbesserung von Selbsterkenntnis, Einfühlungsvermögen und sozialer Kompetenz
- Aufbau einer ruhigen und fokussierten Atmosphäre in Unterricht und (Kita-) Gruppen



HAPPY PANDA PROJECT

Das Happy Panda Training ist für Kinder im Alter zwischen 4 und 8 Jahren geeignet und umfasst 10 Einheiten systematisches Achtsamkeitstraining in ein oder zwei wöchentlichem Abstand. Es beinhaltet praktische, einfache und aufeinander aufbauende Übungen, die dem jeweiligen Kontext flexibel angepasst werden können und mit Spiel und Spaß vermittelt werden.

Beispiele: Mit den Panda-Ohren werden Umgebungsgeräusche achtsam gehört, während der Panda-Atmung werden die Phasen des Atmens bewusst wahrgenommen, mit Empathie und Mitgefühl werden Herzensgrüße großzügig an Freunde, Eltern und Bekannte versendet.

Meine Angebote:

- Schnupper- und Informationstermine
- Achtsamkeitskurse und -workshops
- Auffrischungs- und Vertiefungskurse

Die Angebote richten sich an interessierte Eltern und Kinder, Schulen, Kitas, päd. Gruppen, Kliniken.

INVENTIO

Christina Sprenger
Dipl. Sozialpädagogin (FH), Achtsamkeitslehrerin
Forellenweg 5, 30890 Barsinghausen
Fon: (05105) 80 94 324
Fax: (05105) 80 94 325
E-Mail: c.sprenger@cs-inventio.de
Web: www.cs-inventio.de

