



Tag 1

Uhrzeit	Art	Inhalt
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
11:00 - 11:45	Theorie	Entspannung mit Kindern <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Stress • Stressbewältigung • Was ist Entspannung? • Entspannungsverfahren Atmung, Bewegung & Entspannung <ul style="list-style-type: none"> • Atmung • Bewegung
11:45 - 12:30	Praxis	Atemübungen und Bewegungsspiele für Kinder
12:30 - 13:15	Pause	
13:15 - 13:30	Theorie	Progressive Muskelentspannung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Einsatzmöglichkeiten • Ablauf • Kombination
13:30 - 14:30	Praxis	Progressive Muskelentspannung für Kinder
14:30 - 14:45	Theorie	Autogenes Training <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Kindgerechte Form
14:45 - 15:30	Praxis	Autogenes Training für Kinder
15:30 - 15:45	Pause	
15:45 - 16:30	Theorie	Wirkung von Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> • Effekte • Voraussetzungen Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Kinder-Yoga
16:30 - 17:15	Praxis	Yoga für Kinder
17:15 - 17:30	Theorie	Ausgabe der Lehrproben Themen und Informationen zur Prüfung, Tageszusammenfassung, Ausblick



Tag 2

Uhrzeit	Art	Inhalt
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
10:45 - 11:00	Theorie	Stille- und Wahrnehmungsübungen
11:00 - 12:00	Praxis	Stille- und Wahrnehmungsübungen für Kinder
12:00 - 12:30	Pause	
12:30 - 13:00	Theorie	Organisation von Einheiten <ul style="list-style-type: none">• Aufbau einer Übungsstunde• Ablauf einer Übungsstunde Prävention nach § 20 SGB V
13:00 - 13:30	Praxis	Bewegungsgeschichten
13:30 - 13:45	Pause	
13:45 - 15:15	Prüfung	Lehrproben 1-8
15:15 - 15:30	Pause	
15:30 - 17:00	Prüfung	Lehrproben 9-15
17:00 - 17:30	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate