Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
45 min	Theorie	Entspannung mit Kindern • Grundlagen • Stress • Stressbewältigung • Was ist Entspannung? • Entspannungsverfahren Atmung, Bewegung & Entspannung • Atmung • Bewegung
15 min	Pause	
45 min	Praxis	Atemübungen und Bewegungsspiele für Kinder
15 min	Theorie	Progressive Muskelentspannung • Grundlagen • Einsatzmöglichkeiten • Ablauf • Kombination
60 min	Pause	-
60 min	Praxis	Progressive Muskelentspannung für Kinder
15 min	Theorie	Autogenes Training • Grundlagen • Kindgerechte Form
45 min	Praxis	Autogenes Training für Kinder
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	Wirkung von Entspannungsverfahren • Effekte • Voraussetzungen Yoga • Grundlagen • Kinder-Yoga
45 min	Praxis	Yoga für Kinder
15 min	Theorie	Rückfragen zu den Lehrproben und Informationen zur Prüfung, Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
15 min	Theorie	Stille- und Wahrnehmungsübungen
60 min	Praxis	Stille- und Wahrnehmungsübungen für Kinder
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Organisation von Einheiten • Aufbau einer Übungsstunde • Ablauf einer Übungsstunde
30 min	Praxis	Bewegungsgeschichten
60 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben 1-8
15 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben 9-15
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Infos zum Zertifikat