

Fortbildung

18.09.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Hörst du die Stille?

Meditative Lieder und Achtsamkeitsübungen in der Arbeit mit Kindern

In einer krisenhaften und immer schneller werdenden Zeit ist es auch für Kinder wichtig, Momente des Innehalten zu erleben. Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen, wie er ist, ohne ihn zu beurteilen. Die Stimm- und Atemarbeit hilft uns dabei, immer wieder ins Hier und Jetzt zu gelangen.

In diesem Seminar werden Sie:

- einfache, ruhige und meditative Lieder für den Kita-Alltag ausprobieren,
- verschiedene Übungen aus der Achtsamkeit kennenlernen, die Sie mit Kindern im Alltag leicht umsetzen können,
- durch Körper-, Atem- und Klangübungen (wieder) Zugang zu der Kraft Ihrer Stimme bekommen und einfache Stimmübungen für Kinder erlernen,
- bei den Stimmübungen immer wieder den Bezug zur Achtsamkeit für sich selbst erfahren und eine achtsame Haltung einüben.

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte von Kindertagesstätten und Familienzentren

Termin:

18.09.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:

135,00 € (inkl. Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz
Bahnstraße 32
55128 Mainz
www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Kathleen Fritz

Ansprechpartner:

Caterina Wüst (caterina.wuest@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-311)
Olga Frank (tbz@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-291)

Veranstaltungsnummer:
K26_GR_5