



## Achtsamkeitstraining für Kinder - Modul 2E



### Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer für Kinder

**A**chtsamkeit ist ein Thema, das auch für Kinder von Interesse ist, damit sie zu mehr Ruhe kommen und die Bodenhaftung wiedererlangen. Da die Welt sich immer schneller zu bewegen scheint und die Technik auch bei den Jüngsten einen großen Stellenwert hat, ist es bei vielen verloren gegangen: „Das Gefühl und die Achtsamkeit des Augenblicks“.

Als Achtsamkeitstrainer für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, die Achtsamkeit in den Alltag zu übertragen. Wie werden wir wieder präsenter in unserem Alltag und kommen in Kontakt miteinander? Wenn wir Erwachsene uns unachtsam geben, dann nehmen die Kinder dies sehr bewusst wahr. Sie handeln wie ihre Vorbilder. Daher ist auch ein Ansatzpunkt, dass die Bezugspersonen der Kinder mit eingebunden werden können.

#### Inhalte

- Was ist Achtsamkeit für Kinder und Eltern?
- Achtsamkeit und Anerkennung in der Familie, Schule, Freizeit
- Was bedeutet achtsam sein für Kinder und Jugendliche im Alltag?
- Spielerisches Üben der vier Grundlagen der Achtsamkeit im Alltag
- Kindgerechte Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion bei Kindern
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Übung mit dem Körper, den Gefühlen, dem Geist, mit Objekten
- Kooperative Spiele und Meditation
- Mitgefühl und Gemeinschaftssinn stärken
- Tägliche Achtsamkeit im Alltag für Kinder
- Bewegung und Atemübungen

- Geschichten für mehr Achtsamkeit
- Verschiedene Übungen und Anleitungen für mehr Achtsamkeit
- Allgemeine Tipps für achtsamen Umgang der Eltern mit ihren Kindern

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für ein Zertifikat ist, dass Sie in einem Verfahren ausgebildet sind, das Sie für sich selbst anwenden können, zB. Meditationslehrer - Modul 1B, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F. Zusätzlich ist das Modul 2D - Meditationslehrer für Kinder zu absolvieren um das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Kinder“ zu erhalten.

Zum Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung mit Kindern“ führen die nachfolgenden Ausbildungsmodule:

- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 4-tägig

**Dauer des Einzelmoduls**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss mit Modul - 2D**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Kinder“

**Dauer des Ausbildungspakets**  
8 Tage, 85 UE / 64 Std.

**Abschluss mit Modul - 2B + 2D**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung mit Kindern“

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie auf S. 84

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe S. 84