

# Entdecke die klangvolle Stille: Klangschalen im Alltag

MIT DIESEN 10 EFFEKTIVEN METHODEN RUHE UND ENTSPANNUNG FÖRDERN

## Seminar-Nr.: 24/24

Im Kitaalltag sind wir oft mit verschiedenen Stressfaktoren konfrontiert, die unsere Arbeit und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Umso wichtiger ist es, dass wir uns bewusst mit diesen Themen auseinandersetzen und effektive Strategien entwickeln, um dem Stress entgegenzuwirken und ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Dabei können Klangschalen eine wundersame Wirkung erzeugen.

Darüber hinaus können Klangschalen dazu führen, Kindern ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu ermöglichen. Die beruhigende und harmonisierende Wirkung dieser Instrumente kann eine positive Atmosphäre schaffen und das Wohlbefinden sowohl der Kinder als auch der pädagogischen Fachkraft verbessern.

Wir nehmen Euch mit auf eine Reise zum Kennenlernen der wundervollen Klänge und Wirkungsweisen von Klangschalen. Es geht hierbei um die Veränderung der Atmosphäre, wodurch das Wohlbefinden von allen gestärkt werden kann.

### Inhalte:

- Experimentieren und Ausprobieren verschiedener Klanginstrumente, wie Klangschalen, Gongs und Windspiele
- Diskussion wissenschaftlicher Erkenntnisse von Klang, Schallwellen und Schwingungen auf den Körper
- Techniken und Übungen zum Stressabbau während der Arbeitszeit
- Hinweise und Techniken zur Anwendung von Klangschalen mit Kindern

Falls vorhanden bitte mitbringen: Klangschale, sowie kleines Kopfkissen, Decke und ein paar warme Socken.

<b>Termin:</b>	23.05. – 24.05.2024
<b>Zeiten:</b>	09:00 – 16:00 Uhr
<b>Seminarleitung:</b>	Jeannette Britz
<b>Seminargebühr:</b>	€ 180
<b>Ort:</b>	Gemeindehalle Dörth, Am Dorngarten 13, Dörth