

# Fortbildung

---

12.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

## **Ich fühl´ mich wohl in meiner Haut!**

Mit Achtsamkeit, spielerischer Körpererfahrung und Entspannung neue Wege gehen in der Kita

Eine unserer wichtigsten Ressource ist unser Körper. Fühlen wir uns im Körper wohl, sind wir ausgeglichen und im Lot. Ist unser Körper entspannt, empfinden wir Lebensfreude, Kraft und der Alltag gelingt gut. Dies lässt sich ebenso auf Kinder übertragen.

Durch Musik und Bewegung bringen wir uns selbst wieder "in den Flow". Mit Atem- und Sinneswahrnehmung können wir unsere Wahrnehmung öffnen, und dadurch tiefer entspannen.

Wie eröffnen wir Kindern einen positiven Zugang zu sich selbst und ihrem Körper? Und wie fühlt es sich an, wenn man im Körper "wohnt"? Ziel ist, durch praktische Übungen, Malen und bewegtem Spiel, im Kind ein positives Körpergefühl anzuregen, so dass es sich selbst gut spürt und eine gute Wahrnehmung für sich entwickelt. Damit das Kind selbstbewusst sagen kann: Das bin ich, das ist mein Körper und so fühle ich mich wohl.

Durch die Teilnahme an dieser Fortbildung:

- können Sie die positive Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein bei den Kindern durch spielerische Körperwahrnehmung stärken,
- wissen Sie Sinne zu wecken: Sich spüren und verankern im Körper,
- fördern Sie das Körperbild: Ich mag mich wie ich bin
- können Sie Halt geben durch Berührung und Zuwendung: Kindermassagen,
- wissen Sie, Körper und Seele gehören zusammen.

### **Zielgruppe:**

### **Termin:**

12.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### **Kosten:**

Kursgebühr inkl. Verpflegung:

110 Euro

100 Euro für kath. Kindertageseinrichtungen im Bistum Eichstätt

### **Veranstaltungsort:**

Kloster St. Josef

Wildbad 1  
92318 Neumarkt

**Referent(inn)en:**

Sibylle Kiegeland (Tanz-, Theater- und Systemische Pädagogin, Dozentin für päd. Fachkräfte)

**Ansprechpartner:**

Josefine Spreng (josefine.spreng@caritas-eichstaett.de, (08421) 50-972)

**Veranstalter:**

Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Referat Kindertageseinrichtungen

**Veranstaltungsnummer:**

2026-44