



**Aktion Sonnenschein
Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Starke Gemeinschaft für starke Kinder

Weiterbildungskatalog

2020

**für pädagogische Fachkräfte
der Kinder- und Jugendhilfe**

**Anerkannter freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Mitglied im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Mecklenburg-Vorpommern**



Herausgeber:

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Anschrift: Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald

Tel.: 03834/875119

Internet: www.aktion-sonnenschein-greifswald.de

E-Mail: weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Wer sind wir?

Der Verein Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V. wurde 1991 als freier Träger mit dem Grundgedanken gegründet, Kinder mit und ohne Entwicklungsverzögerungen und Behinderungen ganzheitlich zu begleiten und zu fördern. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Familie, Pädagogen, Mediziner, Therapeuten, Psychologen und anderen Professionen wurde aufgebaut und ist heute unverzichtbarer Bestandteil unserer Arbeit.

Was wollen wir Ihnen anbieten?

Die großen Herausforderungen der Kinder- und Jugendhilfe in den letzten Jahren zeigen deutlich, dass Fort- und Weiterbildungen einen sehr hohen Stellenwert haben.

Deshalb werden wir, neben dem langjährigen laufenden Montessori-Diplom-Lehrgang, für Sie zusätzliche Weiterbildungen anbieten.

Veranstaltungen, die nach Curriculum für die Fort- und Weiterbildung der Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und der Tagespflegepersonen zur Implementierung der Bildungskonzeption für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Mecklenburg-Vorpommern durchgeführt werden, sind gesondert gekennzeichnet.

Wir hoffen mit der Auswahl der Themen auf Ihr Interesse zu stoßen und freuen uns auf Ihre Anmeldung. Bei Fragen und Wünschen wenden Sie sich gern an uns.

Anja Bernhardt
Geschäftsführerin

Kerstin Reißland
Mitarbeiterin Weiterbildung



Inhaltsverzeichnis

Große Gefühle! Umgang mit Angst und Aggression.....	6
Teamarbeit und Kooperation	7
Der kleine Unterschied – geschlechterbewusste Pädagogik in der Kita	8
Lumba mit Kindern	9
Lehrgang Ausbildung zum Kinder Yoga Trainer (ProYoBi-Konzept).....	10
Extreme Elternhaltungen	11
Umgang mit Kinderängsten	12
Medien in Kinderhand: Medienkompetenzförderung für 0-10-jährige.....	13
Excel & Word	14
AGB.....	15
Anmeldeformular.....	17
Kontaktdaten und Bankverbindung.....	18
Entspannt durch den Alltag - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	19



Dozentenverzeichnis

Dr. Jan-Uwe Rogge	Verhaltens und Sozialwissenschaftler
Nancy Keller	Erwachsenenbildung (MA)
Anje Franz	Pädagogische Fach- und Praxisberaterin für Kindertagesstätten, staatlich anerkannte Erzieherin, Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen (IHK)
Kathrin Hannemann-Hirschberger	Trainerin
Heike Sültmann	Yoga Lehrerin
Thomas Rupf	Diplom-Pädagoge
Prof. Dr. Roland Rosenstock	Religions- und Medienpädagoge an der Universität Greifswald
Kerstin Reißland	Diplom-Kauffrau
Dörte Meyer	Ergotherapeutin



Große Gefühle! Umgang mit Angst und Aggression

Bildungskonzeption M-V

Modul 5

Bildungs- und Erziehungspartnerschaften mit Eltern

Referent: Jan-Uwe Rogge

Wer will es nicht: Das pflegeleichte, zufriedene, allseits glückliche Kind, das keine Probleme mit sich bringt. Doch das ist und bleibt ein Wunschtraum. Kinder müssen sich auf dem Weg zu einer selbstbewussten, eigenständigen Persönlichkeit mit all ihren Emotionen auseinandersetzen. Und dazu zählen auch Ängste und Aggressionen in allen Schattierungen. Kinder möchten in ihren Emotionen von den Bezugspersonen angenommen sein. Sie möchten auch dann verstanden werden, wenn sie unglücklich und traurig sind, wenn der Zorn mit ihnen durchgeht, sie wüten und toben. Wie Kindergartenkinder und jüngere Schulkinder in ihrer Gefühlswelt zu begleiten sind, darauf geht das Seminar ein. Es geht nicht allein um eine theoretische Durchdringung des Themas, im Mittelpunkt werden viele alltagspraktische Tipps und Fallbeispiele stehen.

Schwerpunkte und Lernziele

- Was verstehen wir unter kindlichen Aggressionen?
- Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor?
- Warum sind Aggressionen wichtig?
- Wie kann ich angemessen darauf reagieren?

WB 1
Termin: Sonnabend, d. 29.02.2020
Ort: Helsinkiring 5 Theatersaal, Greifswald
Uhrzeit: 09:30 Uhr - 16:00 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Teamarbeit und Kooperation

Bildungskonzeption M-V

Modul 1

Das Fundament

Referentin: Nancy Keller

Ein Team lebt durch die Arbeit und Ideen vieler Menschen. Die Teamfähigkeit seiner Mitglieder ist eine grundlegende Bedingung für gelingende Teamarbeit. Ein Team arbeitet leistungsorientiert und wird immer auch anhand seiner Leistungen beurteilt. Erfolge gelingen aber nur dann, wenn auch die unmittelbare Zusammenarbeit der Teammitglieder funktioniert. Dazu gehören u.a. die Gestaltung von Normen und Regeln, die in einem Team wirksam werden, der Rollen und Beziehungen sowie effektiver Kommunikationsstrukturen. Erst wenn ein Team dazu fähig ist, können Leistungsziele erfüllt werden.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die Erfolgsfaktoren der Teamarbeit und hilfreiche Strategien für die Förderung von Kommunikation und Kooperation.

Schwerpunkte und Lernziele

- Teamarbeit und Kooperation
- Voraussetzungen für eine effektive Teamarbeit kennen und umsetzen können
- Von der Gruppe zum Team
- Hilfreiche Instrumente für die Teamarbeit einsetzen
- Einführung von Normen initiieren

WB 2
Termin: Montag, d. 30.03.2020
Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Der kleine Unterschied

– geschlechterbewusste Pädagogik in der Kita

Bildungskonzeption M-V

Modul 1

Das Fundament

Referentin: Antje Franz

Geschlechterverhältnisse umgeben uns auch im KiTa-Alltag und sind doch oft unsichtbar. Verursacht wird dies dadurch, dass wir sie für "natürlich" halten und in der Regel wenig reflektieren.

Diese Fortbildung bietet pädagogischen Fachkräften Raum, ihre persönlichen Erfahrungen mit Geschlechterbildern und die eigene Eingebundenheit in Geschlechterverhältnisse zu reflektieren.

Schwerpunkte und Lernziele

- Herausbildung der Geschlechterrollen (1. Lebensjahr bis 10. Lebensjahr)
- Geschlechtsunterschiede: angeboren, erlernt oder selbst gestaltet?
- Umsetzung geschlechterbewusster Pädagogik in der Kita
- Aufbrechen von Geschlechterstereotypen – Entwickeln von Gendersensibilität

WB 3
Termin: Dienstag, d. 05.05.2020
Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Lumba mit Kindern

Bildungskonzeption M-V

Modul 2

Bildungs- und Erziehungsbereiche

Referentin: Kathrin Hannemann-Hirschberger

Lumba folgt dem Fluss der Musik und legt Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen. Der Tanzstil ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied, passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil, eine eigene Choreografie.

Schwerpunkte und Lernziele

- Warum eignet sich Lumba besonders für Kinder
- Verschiedenen Bewegungsabläufe kennenlernen
- Trommel und Bewegung
- gemeinsamer Tanz
- Erfahrungsberichte der Dozentin

Bitte einen Gymnastikball und Turnschuhe mitbringen!

WB 4
Termin: Sonnabend, d. 07.11.2020
Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald, Turnraum
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Lehrgang Ausbildung zum Kinder Yoga Trainer (ProYoBi-Konzept)

Bildungskonzeption M-V

Modul 2

Bildungs- und Erziehungsbereich

Referentin: Heike Sültmann

Entspannt und beweglich statt gestresst und verkrampft! Diese kinderleichten Yogaübungen für zwischendurch oder ganze Yogastunden verbessern das Körpergefühl, die Konzentration von Kita-Kindern und stärken ihr emotionales Wohlbefinden. In drei Modulen werden Sie zur Kinder Yoga Trainerin ausgebildet. Sie erhalten Einblick in die Entwicklung und Philosophie der Yogalehre und entwickeln Ihre eigenen Kinder Yoga Stunde. Sie erlernen kindgerechte Yogaübungen in Form von Geschichten, Spielen, Sprechversen und Entspannungstechniken.

Schwerpunkte und Lernziele

- Bedeutung und Wirkung Achtsamkeits-, Konzentrations- und Entspannungstraining
- Rituale, Spiele, Atemübungen
- Bewegungs- und Sprachförderung
- Anatomie des kindlichen Körpers
- Förderung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenzen
- Methodik und Didaktik
- Entwicklung von Reflexionsfähigkeit im Unterricht
- Bedeutung von Rhythmisierung des Alltags

WB 5

Termin: Sonnabend / Sonntag 21.03./22.03., 25.04./26.04., 13.06./14.06.2020

Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald

Uhrzeit: Sonnabend: 10:00 Uhr - 17:00 Uhr, Sonntag: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Kosten: 450,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Extreme Elternhaltungen

Bildungskonzeption M-V

Modul 5

Bildungs- und Erziehungspartnerschaften mit Eltern

Referent: Thomas Rupf

Pädagogische Fachkräfte wollen einen partnerschaftlichen Umgang mit allen Eltern zum Wohle ihrer Kinder, sind aber manchmal mit extremen Positionen konfrontiert, die sich auf Politik, Pädagogik oder Gesundheit beziehen können und ein Miteinander erschweren. In dieser Weiterbildung sollen auf unterhaltsame und humorvolle Art unterschiedliche extreme Haltungen von Eltern dargestellt werden. Ziel ist es, alle zu ermutigen, handlungsfähig zu bleiben und bei diesen extremen Haltungen sicher und ruhig aufzutreten.

Schwerpunkte und Lernziele

- Wie reagieren Sie auf Eltern, die abwertend über andere Eltern / Kinder reden, insbesondere über Minderheiten
- Wie reagieren Sie auf Eltern, die Erziehungsvorstellungen vertreten, die Ihren Werten widersprechen
- Wie reagieren Sie auf Helikoptereltern, die ihr Kind nicht mehr loslassen können
- Wie reagieren Sie auf Eltern, die radikale Ernährungsvorschriften verfolgen

WB 6
Termin: Freitag, d. 14.08.2020
Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Umgang mit Kinderängsten

Bildungskonzeption M-V

Modul 1

Das Fundament

Referent: Thomas Rupf

Viele Kinder haben gegen Ende des ersten Lebensjahres besonders häufig Angst vor fremden Menschen, vor fremden Gegenständen, vor lauten Geräuschen oder vor Höhen. Im Kleinkindalter ängstigen sich Kinder oft vor Tieren, vor der Dunkelheit, vor dem Alleinsein. Vier- bis Sechsjährige haben oft Angst vor Fantasiegestalten wie Monster, Geister und Gespenster und vor Naturgewalten wie Blitz und Donner. Im Grundschulalter nehmen die, bis dahin vorherrschenden Ängste in der Regel ab. Es treten nun vermehrt schulbezogene und gesundheitsbezogene Ängste auf, zum Beispiel Angst vor Ablehnung, Schulversagen, Angst vor Krankheiten, Verletzungen und Tod. In diesem Seminar lernen Sie die verschiedenen Arten von Angst und deren Umgang kennen.

Schwerpunkte und Lernziele

- Was sind entwicklungsbedingte Ängste?
- Was sind Erziehungsbedingte Ängste?
- Wie können Sie mit den Kinderängsten umgehen?

WB 7
Termin: Montag, d. 07.12.2020
Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Medien in Kinderhand: Medienkompetenzförderung für 0-10-jährige

Bildungskonzeption M-V

Modul 1

Das Fundament

Referenten: Prof. Dr. Roland Rosenstock und Dr. Ines Sura

Kinder machen bereits in ihren frühen Lebensjahren erste eigene Medienerfahrungen. Um sie dazu zu befähigen, kompetent und gesund in eine mediatisierte Umwelt hineinzuwachsen, sollte Medienkompetenzförderung schon in frühkindlicher Bildung ansetzen. Zusätzlich kann ein zielgerichteter Medieneinsatz zu einer wertvollen Bereicherung zu den kreativen Angeboten in Kindergarten, Hort und Freizeitpädagogik werden. Viele pädagogische Fachkräfte fühlen sich in diesem Bereich jedoch noch immer nicht ausreichend handlungsfähig. Das Medienzentrum Greifswald e.V. liefert zum einen wissenschaftlich fundierte Einblicke über die gegenwärtige Entwicklung medialer Lebenswelten von Kindern und informiert über die damit verbundenen Chancen und Herausforderungen. Zum anderen werden gemeinsam mit den Teilnehmenden medienpädagogische Methoden konkretisiert und praktisch umgesetzt.

Schwerpunkte und Lernziele

- eigenes Mediennutzungsverhalten und pädagogischen Standpunkt reflektieren
- Forschungsstand Mediatisierung und Digitalisierung kindlicher Lebenswelten
- Grundlagenwissen Medienbildung und Medienpädagogik erlangen
- Ratgeber für die Elternarbeit / Hinweise zur Medienerziehung innerhalb der Familie
- erprobte Methoden praktischer Medienarbeit erfahren und erlernen
- Anregungen für die Entwicklung eines Medienbildungskonzepts

WB 8

Termin: Donnerstag, d. 12.03.2020

Ort: Lange Str. 14, 17489 Greifswald, Medienzentrum Greifswald e.V.

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr

Kosten: 55,00 €

Bitte einen eigenen Laptop mitbringen!

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Excel & Word

Referentin: Kerstin Reißland

Die Teilnehmer dieses Workshops lernen Serienbriefe und Serien-E-Mails zügig zu erstellen und zu versenden. Mittels gekonnter Anbindung von Empfängerlisten und geschicktem Einsatz von Feldern lernen Sie Serienbriefe individuell zu gestalten.

Schwerpunkte und Lernziele

- Die Arbeitsoberfläche von Excel
- Formatierung von Zellen
- Bewegung im Tabellenblatt
- Formeln und Funktionen
- Datensätze sortieren, Datensätze filtern
- Seriendruck starten
- Tabellen in Excel erstellen und als Datenquelle in Word einbinden
- Seriendruckfelder definieren und einfügen
- mit Seriendruckfeldern arbeiten
- Datenquelle nachträglich bearbeiten
- unterschiedliche Textpassagen ausgeben
- Serierendokumente drucken oder per E-Mail versenden

Bitte einen eigenen Laptop mitbringen!

WB 9
Termin: Freitag, d. 16.10.2018
Ort: Makarenkostr. 8, Greifswald
Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr
Kosten: 55,00 €

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



AGB

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen der Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

§ 1 An- und Abmeldungen

An- und Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen.
Das Anmeldeformular finden Sie am Ende des Kataloges.

Anmeldungen können per Post, per Fax oder per E-Mail erfolgen.

Per Post:

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V. Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald

Per Fax: 03834/875111

E-Mail: weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de

§ 2 Vertragsabschluss

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, die AGB zur Kenntnis genommen und akzeptiert zu haben.

Ihre verbindliche Anmeldung wird bei uns registriert.

Bei vorhandenen Plätzen bekommen Sie eine Zusage zur Weiterbildungsveranstaltung.

Diese Zusage ist auch gleichzeitig Ihre Rechnung.

Ist der Kurs voll, erhalten Sie von uns eine Benachrichtigung per E-Mail.

§ 3 Zahlungsbedingungen

Der Teilnehmerbeitrag ist spätestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf unser Konto zu überweisen.

Barzahlungen sind nur in Ausnahmefällen und nach persönlicher Absprache möglich.

Falls nach Ablauf der Zahlungsfrist kein Geldeingang bei uns eingegangen ist, werden wir den Platz anderweitig vergeben.

Beantragung von Bildungsprämien sind möglich. (BIG gGmbH)



Bankverbindung:

Aktion Sonnenschein M-V e.V.

Volksbank und Raiffeisenbank e.G.

IBAN: DE55150616380008500029

BIG: GENODEF1ANK

Verwendungszweck: WB Nr., WB Datum, Vor-und Nachname

§ 4 Rücktritt

Ein Rücktritt von der gebuchten Veranstaltung ist spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich mitzuteilen. Hierbei gilt das Eingangsdatum Ihres Rücksendeschreibens.

Diese Stornierungen sind kostenfrei, wenn sie bis spätestens 14 Tage vor Beginn erfolgen.

Bei Absage 13 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist 50 % der Teilnehmergebühren zu entrichten. Diese Gebühren entfallen, wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann.

Der volle Beitrag ist bei nicht rechtzeitiger schriftlicher Abmeldung (keine Abmeldung nach Veranstaltungsbeginn) fällig.

§5 Ausfall

Kann eine Veranstaltung nicht durchgeführt werden, bekommen die Teilnehmer ihre gezahlten Beiträge zurückerstattet. Andere Ersatzansprüche bestehen nicht.

§6 persönliche Daten

Ihre persönlichen Daten werden für interne Zwecke gespeichert. Wir versichern, dass Ihre Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben werden.

§7 Haftung

Eine Haftung bei Diebstahl, Verlust und Beschädigung von Teilnehmereigentum ist ausgeschlossen. Bei Unfällen und Verletzungen während der Weiterbildungsveranstaltung tritt unsererseits keine Versicherung in Kraft.



Anmeldeformular

WB-Thema: _____

WB-Nummer: _____

WB-Datum: _____

Teilnehmer

Vorname und Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefonnummer: _____

E-Mail Adresse: _____

Einrichtung/Träger _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefonnummer: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB
der Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V. an.

Unterschrift des Teilnehmers: _____

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de



Kontaktdaten und Bankverbindung

Post:

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V. Makarenkostr. 8, 17491 Greifswald

Fax: 03834/875111

E-Mail: weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Aktion Sonnenschein M-V e.V.

Bank: Volksbank Raiffeisenbank e.G.

IBAN: DE55 1506 1638 0008 5000 29

BIG: GENODEF1ANK

Verwendungszweck: WB Nr., WB Datum, Vor-und Nachname

Veranstaltungsort:

Makarenkostr. 8, 17491 Greifswald, Schulungsraum

Bei Fragen zum Katalog können Sie uns unter der Telefonnummer: 03834/875119 erreichen.



Entspannt durch den Alltag - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Liebe Erzieher/innen,

die tägliche Arbeit mit den Kindern kann sehr kräftezehrend sein. Durch die täglichen Belastungen wirken andauernde Reize auf unser Nervensystem und den Körper. Dies führt zur Daueranspannung und irgendwann erlahmt die Energie.

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen ein Entspannungsverfahren zu erlernen, das überall anwendbar ist. Die nach Jacobsen entwickelte Methode ist leicht erlernbar, kann dazu beitragen im hektischen Tagesablauf einen Ruhepunkt zu finden und den Wechsel zwischen Beanspruchung und Erholung zu trainieren.

Datum: 07.01.2020 bis 17.03.2020
Dienstag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Ort: Makarenkostr. 8,17491 Greifswald, Sportraum

Kosten: 100,00 € für den gesamten Kurs
auf Antrag kann Ihre Krankenkasse 70% - 80% der Kosten übernehmen

Ansprechpartner: Frau Dörte Meyer
Handy: 0173-9759266
Festnetz: 03834/875261 (8:30 Uhr - 16:00 Uhr)



Herzlich willkommen

in der Tagespflege des Integrativen
Montessori-Kinder- und Seniorenhauses.

Chausseestraße 5c · 17498 Hinrichshagen



Angebote

- Kreativ- und Bewegungsangebote
- Musikangebote
- Therapien mit Hund Momo
- Spaziergänge/Ausflüge
- Beratung von Angehörigen

Grundsätzlich kann jeder die Betreuung in einer Tagespflege in Anspruch nehmen. Die Kosten für Tagesgäste ab Pflegegrad 2 werden über die Pflegekasse geregelt. Lernen Sie unsere Einrichtung an einem kostenfreien Schnuppertag kennen.
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 08.00 bis 16.00 Uhr
Ein Fahrdienst im Umkreis von 20 km steht zur Verfügung.

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



Ansprechpartner: Kathrin Schulz-Jokiel | Manja La Roche
Telefon 03834 8307635

Aktion Sonnenschein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald, Tel: 03834/875119 Fax: 03834/875111

www.aktion-sonnenschein-greifswald.de, weiterbildung@aktion-sonnenschein-greifswald.de