

# Klang, Ruhe und Achtsamkeit im Kindergarten



**Stefan Kohlhofer**

Mentoring, Energetik, Kunst, Seminare/Workshops

**Kontakt Daten:** Tel: 0660-3474953  
Email: stefan@schwingungs-raum.at



gesunder  
KINDER  
GARTEN

ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

## Workshop – Klang, Ruhe und Achtsamkeit im Kindergarten

Workshop für Kinder: „Mit allen Sinnen zur Ruhe kommen“

Im hektischen Kindergartenalltag brauchen Kinder Räume, in denen sie innehalten, sich selbst spüren und in eine wohltuende Ruhe finden dürfen.

In diesem Workshop erleben Kinder über Klang, Atem und Bewegung, wie Entspannung und Ausgleich entstehen können. Sanfte Klänge von Klangschalen und Naturtoninstrumenten fördern die Körperwahrnehmung, schenken Geborgenheit und unterstützen das innere Gleichgewicht.

Mit spielerischen Übungen zur Achtsamkeit, kleinen Fantasiereisen und Körperwahrnehmungsspielen lernen die Kinder, was sie stärkt und wie sie selbst zur Ruhe finden können. So werden Selbstregulation, Konzentration und emotionale Stabilität gefördert – wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung.

## Ziele des Angebots – Kinder:

- zur Ruhe kommen und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Freude an Klängen und Achtsamkeitsmomenten erleben
- Vertrauen, Entspannung und innere Balance fördern
- Impulse zur Selbstregulation und Konzentration stärken
- positive Gruppenerfahrungen durch gemeinsames Lauschen und Spüren

## Rahmenbedingungen:

Eine Einheit mit bis zu 15 Kindern dauert ca. 80–120 Minuten (je nach Alter).

Das Angebot kann als Einzelworkshop oder als Reihe (3–5 Einheiten) gebucht werden.





gesunder  
KINDER  
GARTEN

G ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark!

bvaeb

## **Workshop für das Kindergartenteam: „Achtsam durch den Alltag – Entspannt begleiten“**

Das pädagogische Arbeiten erfordert viel Aufmerksamkeit, Empathie und Energie. In diesem Workshop steht das Wohlbefinden des Teams im Mittelpunkt. Pädagog:innen erfahren, wie sie durch einfache, alltagstaugliche Methoden Entspannung, Ausgleich und innere Ruhe fördern können – für sich selbst und im Zusammenspiel mit den Kindern.

Mit praxisnahen Übungen aus Achtsamkeit, Klangarbeit, Atemtechniken und Körperwahrnehmung erleben die Teilnehmenden, wie Entlastung und Regeneration gelingen können. Sie erhalten wertvolle Tools für den Umgang mit Stress und lernen, wie kurze Entspannungsmomente in den Kindergartenalltag integriert werden können.

### **Ziele des Angebots – Team:**

- Förderung der eigenen Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Strategien zur Stressreduktion und Regeneration
- Kennenlernen von Übungen und Methoden zur Entspannung
- Anwendungsmöglichkeiten für Kindergruppen im Alltag
- Stärkung des Teamgefühls durch gemeinsame Ruhe- und Wahrnehmungserfahrungen

### **Rahmenbedingungen:**

Dauer: ca. 3 Stunden (bzw. nach Absprache)

Zielgruppe: Pädagogisches Kindergartenpersonal

