

**Online-Infotermin vorab!
Freitag 28. November 17:00 Uhr**

Fortbildungsstätte

Bürgerzentrum Gauerbach
Jägerplatz 9, 49809 Lingen

Kosten

Die Kursgebühr beträgt pro Teilnehmer:in 990,00 Euro inkl. Material und Prüfungsgebühr. Ratenzahlung und die Anrechnung von Prämiengutscheinen sind nach Absprache möglich. Auch Bildungsurlaub kann beantragt werden.

Umfang

100 Unterrichtsstunden

Teilnahmevoraussetzungen

Für Pädagogen/Pädagoginnen:

Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Erzieher:in oder abgeschlossenes Studium der Pädagogik, Sozialpädagogik, Lehramt, Sportwissenschaften, Soziologie und weitere vergleichbare Berufe.

Für Trainer/Trainerinnen:

Erfahrung im Umgang mit Menschen (verschiedener Generationen), Freude am Lernen, Neugier auf das Erlernen neuer Methoden.

Die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. (LEB) ist eine der größten Einrichtungen der Erwachsenenbildung in Niedersachsen. Ziel der LEB ist es, durch Bildungsarbeit vor Ort Kultur, Integration, Berufs- und Weiterbildung zur Bewältigung der gesellschaftlichen Anforderungen zu fördern. In Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen, Städten und Gemeinden, den Agenturen für Arbeit und den Jobcentern sowie Bundesund Landesinstitutionen stellt die LEB ein bedarfsgerechtes Fortbildungs- und Qualifizierungsangebot bereit.

LEB Beratungsbüro
Emsland/Grafschaft Bentheim



Entspannungspädagog:in

**Fortbildung für Erzieher:innen,
Sozialpädagog:innen, Lehrer:innen
und pädagogische Berufe, sowie
interessierte Personen als Trainer:in**



Anmeldung und Informationen:

LEB in Niedersachsen e. V. Beratungsbüro
Emsland/Grafschaft Bentheim
Jägerstraße 6a 49808 Lingen
Maria Determann & Andrea Talle
E-Mail: kindheitspaedagogik@leb.de
Tel.: +49 (0) 591 140 50 30

Ansprechpartnerin: Ingrid Hermes
Mobil: +49 (0) 151 2354 5223
E-Mail: kindheitspaedagogik@leb.de

Entspannungspädagogik



Die Lebensumstände im Alltag führen dazu, dass sich viele Menschen immer häufiger in Stresssituationen befinden. Sie begegnen einer Welt, bei der Leistungsdruck, Hektik, Überlastung, Technik, Medien und Produktivität im Vordergrund stehen. Kinder, wie Erwachsene und Menschen im hohen Alter, spüren die Belastungen. Es bleibt kaum Zeit, kreativ zu sein und zu entspannen. Schwierigkeiten bei der Konzentration, Ängste, Hilflosigkeit und aggressive Ausbrüche können die Folge sein.

Die Fortbildung ist eine sinnvolle Ergänzung vorhandener Kompetenzen für den Einsatz im institutionellen Umfeld, wie der Kindertagesstätte, dem Hort, der Schule oder Sport- und Betreuungsorganisationen. Die Ausbildung bietet alle Inhalte, die gemäß § 20 SGB V für eine Zertifizierung durch die Krankenkassen erforderlich sind.



Inhalte der Fortbildung

Modul 1:

Entspannung – Wirkung und Bedeutung

Termine: 24./25.01.2026 und 13./14.02.2026

- Entspannungstechniken in der Praxis
- Rahmenbedingungen für die Entspannungsarbeit mit Kindern und Erwachsenen
- Fantasiereisen selbst entwickeln
- Stille und Atemübungen
- Bewegungs-, Entspannungs- und Massagegeschichten für Kinder
- Planung eines Kurskonzeptes
- Konzeption von Stundenbildern
- Einsatzmöglichkeiten in der Praxis

Modul 2: »Autogenes Training«

Termin: 06./07.03.2026

- Entstehung und Entwicklung des autogenen Trainings
- Grundlagen der regenerativen Entspannung
- Grundübungen des autogenen Trainings
- Indikationen und Kontraindikationen

Blockwoche

Modul 3:

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Termin: 20.04. bis 24.04.2026 (Blockwoche)

- Entstehung und Entwicklung der »Progressiven Muskelentspannung«
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- PMR in 17 Muskelgruppen
- Kurzformen der PMR
- Einsatz der PMR in der Kita und in der pädagogischen Arbeit

Modul 4:

Entspannung in vielfältigen Formen

Termine: 21./22.03.2026 und 30./31.05.2026

- Yoga und die Vielfalt der Entspannung
- Asiatische Entspannungstechniken schnuppern (Tai Chi, Qi Gong)
- Umgang mit Störungen und Verhaltensauffälligkeiten

Prüfung und Abschluss des Seminars

Freitag von 16:00 bis 20:00 Uhr

Samstag von 9:00 bis 16:00 Uhr

Blockseminar von 13:00 bis 14:00 Uhr

Impressum

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.
Bultstraße 5 a, 30159 Hannover, E-Mail: landesbuero@leb.de
V.i.S.d.P.: Marcus Danne, Vorstand
www.leb-niedersachsen.de

Die LEB in Niedersachsen e. V. ist

- finanzhilfeberechtigte Landeseinrichtung gemäß §§ 3+5 NEBG
- zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015
- zugelassener Träger gemäß AZAV / § 178 SGB III