

## **Fachseminar Selbstbewusstsein und Resilienz für Kinder**

In einer Zeit, in der unser Alltag oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist es wichtig, Kindern die richtigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Achtsamkeit zu fördern und innere Stärke zu entwickeln. Denn auch Kinder spüren Stress.

In diesem Seminar steht sofort umsetzbares Wissen für alle, die Kinder liebevoll betreuen und begleiten, im Mittelpunkt. Übungen wie Kinderyoga, Entspannungen und Fantasiereisen werden praxisorientiert vermittelt, damit sie gleich im Alltag angewandt werden können.

### **Inhalte und Ziele:**

- Achtsamkeit in der Kita, Schule und Familie
- Wichtige Rituale für Kinder geben Sicherheit
- Selbstbewusstsein und Resilienz stärken
- Atmung und Entspannung in Bewegung
- Wertvoller Umgang mit Stress, Gefühlen und Emotionen
- Übungen: Kinderyoga, Streichelmassagen, Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Fühlgeschichten usw.

An diesem Seminarwochenende liegt der Fokus insbesondere auf schüchterne, sensible, empfindsame Kinder im Alter von 4–9 Jahren.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die sich mit Kindern beschäftigen wie Eltern, Großeltern, Lehrer, Erzieher usw.

### **Daten und Zeiten:**

15.11. und 16.11.2025

jeweils 10 – 16 Uhr, mit Pausen

### **Kosten:**

570,00 €; 490,00 € für Schüler der Deutschen Heilpraktikerschule®

Inklusive: Teilnahmezertifikat und Skript

### **Dozentin:**

Stefanie Hartwich

Heilpraktikerin (Psychotherapie), Schematherapeutin, Hypnosetherapeutin,  
Entspannungspädagogin

Dieses Fachseminar ist Modul 6 der modularen Fachausbildung Schematherapie. Das Seminar kann auch einzeln und von der Fachausbildung unabhängig absolviert werden.