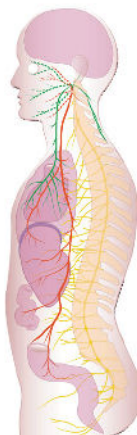


Ruhe im Karton – Tools für alle, die mit Kindern arbeiten

Müheloser Umgang mit unruhigen Lerngruppen

Heute ist die Arbeit mit Kindern häufig eine **Dauerstress-Situation**: Gestresste Kinder sind weitgehend unfähig zu lernen und sich sozial zu verhalten. Und sie belasten die Gesundheit von uns ganz erheblich. Ferner verfügen viele Kinder nicht im ausreichenden Maße über Impulskontrolle und Konzentration (Selbstkompetenzen). Was können wir tun?

- **Stressabbau am Anfang** mit einem ritualisierten Verhaltenstraining und einem kurzen, medizinisch fundierten Körpertraining
- **Stressvermeidung** durch Kurzregeneration nach Ermüdung mit einfachen Akku-Lade-Übungen
- **Förderung der Impulskontrolle** mit Hilfe durchdachter Erziehungsmethoden auf Grundlage der Hirnforschung

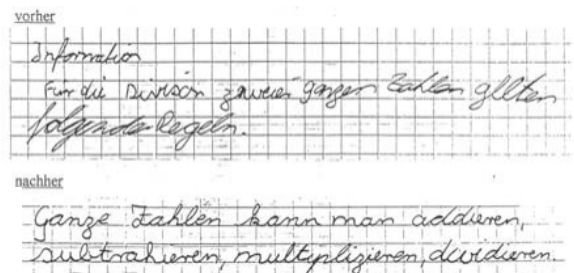


Mit freundlicher Genehmigung von John Citty



Die STOPP-Übung

Ruhe im Karton



Wirkung der Konzentrationsübungen
z. B. Im Schulunterricht

Durch Stressreduzierung und Förderung der Selbstkompetenzen kann eine lebendige und effektive Arbeit mit Kindern entstehen, in dem sich alle Beteiligten wohlfühlen. Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.

Termin: 24.10.2026 von 9:30 – 12:30 incl. 15 min Pause

Zielgruppe

Alle, die mit jungen Menschen arbeiten – Qigong-Lehrer*innen, Kita-Fachkräfte, Sozialpädagog*innen, Pädagogische Mitarbeiter*innen in Ganztagschulen, Lehrkräfte, Psychomotoriker*innen, Berater*innen, Therapeut*innen, ...

Referent

Horst Hofmann, Mathematik-/Physik-Lehrer. Qigong-Lehrer. Weiterbildung in Formativer Psychologie. Dozent für Körperorientierte Pädagogik. Autor von über 50 Fachartikeln