



# Achtsamkeitsübungen für den Kita-Alltag inspiriert von „Happy Panda“

Einführung für  
pädagogische Fachkräfte in Kitas

**2-tägig: 25. – 26. März 2025**



*QR-Code scannen und  
direkt zur Veranstaltung!*



Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

# Achtsamkeitsübungen für den Kita-Alltag inspiriert von „Happy Panda“

Als Erzieher\*in müssen Sie täglich sowohl mit den turbulenten Emotionen der Kinder und Eltern als auch mit den eigenen Reaktionen darauf umgehen. Dabei ist es wichtig, dass Ihr eigenes Wohlbefinden nicht ins Hintertreffen gerät. Die Achtsamkeitspraxis kann Sie dabei unterstützen.

Achtsam zu sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment sowie eigene körperliche und emotionale Eindrücke wahrzunehmen. Schon durch wenige Minuten und einfache Übungen können wir lernen, mehr Freude und Gelassenheit im Kita-Alltag zu finden. Achtsamkeit lässt sich bereits mit Kindern ab ca. vier Jahren in der Kita trainieren. Im Workshop vermittelt die Trainerin erste Impulse und ausgewählte „Happy Panda“-Übungen für den praktischen Einsatz mit den Kindern.

## Inhalte der Fortbildung:

### Tag 1: Grundlagen der Achtsamkeit

- Grundlegende Haltung der Achtsamkeit
- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Praktische Achtsamkeitsübungen (z. B. im Sitzen, Liegen, Gehen)
- Achtsamkeit und Stress
- Achtsamkeitspraxis für den Alltag
- Literaturempfehlungen

### Tag 2: Achtsamkeit mit Kindern praktizieren

- Achtsame Haltung in der Arbeit mit Kindern
- Grundlagen des Achtsamkeitstrainings mit Kindern
- Ausgewählte „Happy Panda“-Übungen für die Praxis mit Kindern
- Atemwahrnehmung / Sinneswahrnehmung / Körperwahrnehmung
- Empathie/ Mitgefühlsübungen

Bitte bringen Sie für die Übungen eine Matte und bequeme Kleidung mit.



## DATUM

### 2-tägig

Di 25.03.2025

Mi 26.03.2025

jeweils 09.00 – 16.00 Uhr



## KOSTEN

215,00 €

(Kursgebühr, Verpfl.)



## ORT

Haus Landeskirchlicher

Dienste

Olpe 35

44135 Dortmund



## LEITUNG

Dr. Cécile Cayla

(Achtsamkeitstrainerin

für Kinder, Gründerin

von Happy Panda: [www.happypanda.training](http://www.happypanda.training))



Eine Kooperation mit  
der Kita-Fachberatung im Ev. Kirchenkreis Herne.

## Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Haus Landeskirchlicher Dienste

Olpe 35, 44135 Dortmund

0231 5409-10

[www.ev-bildung.de](http://www.ev-bildung.de)

[www.ev-bildung.de/facebook](http://www.ev-bildung.de/facebook)

[www.ev-bildung.de/instagram](http://www.ev-bildung.de/instagram)



## Ansprechpersonen:

Felix Eichhorn

Uwe Optenhövel

0231 5409-42

[uwe.optenhoewel@ev-bildung.de](mailto:uwe.optenhoewel@ev-bildung.de)



## ANMELDUNG UNTER:

[uwe.optenhoewel@ev-bildung.de](mailto:uwe.optenhoewel@ev-bildung.de)