



GESUNDHEITS-
UND
ERLEBNIS-
PÄDAGOGIK

YOGA UND MANTRA IN DER KINDER- UND JUGENDARBEIT

Auch Kinder und Jugendliche sind im Alltag Druck und Stress ausgesetzt. Und auch sie reagieren häufig mit Gedankenkreisläufen, depressiven oder ängstlichen Gedanken, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Um aus dem Kopf in das Spüren und Erleben von Selbstvertrauen zu kommen, kann Yoga als Einheit von Körper, Seele und Geist dabei sehr gut unterstützen. „Yoga passt sich dem Menschen an und nicht umgekehrt“. Niemand muss, sondern kann. Druck entweicht, Vertrauen wird erlebt. Dieser Nachmittag gibt eine Einführung in Yoga und in die Rezitation von Mantras für die Kinder- und Jugendarbeit – mit wenig Theorie und viel Praxis.

INHALTE:

- › Bestimmte Asanas (Yogahaltungen) erlernen
- › Mantras und Klang erfahren und deren Wirkung und Bedeutung erleben
- › Rezitation üben
- › Chakras (Energiezentren) und ihre Bedeutung
- › Reinigungsübungen durch Atemtechnik
- › Entspannungsübungen und Traumreisen
- › Transfer in die Kinder- und Jugendarbeit

Bitte Yogamatten und Meditationsziegel bzw. Kissen wenn möglich selbst mitbringen und in bequemer Kleidung kommen.

14. MÄRZ 2022

Montag, 14.00 bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 22110

Referent*in: Sarah Mara-Niambele

Kosten: € 50,00

Ort: Burg Schwaneck



YES, I CAN: ERFOLG & LEICHTIGKEIT IM SCHULALLTAG

LernMotivator*in, KonfliktLöser*in, HausaufgabenSupporter*in, Orientierungshelfer*in, PrüfungsstressManager*in – das ist der herausfordernde Schulalltag von Pädagog*innen, Lehrenden & Schulsozialarbeiter*innen. YES, I CAN bietet dafür Lösungen – mit frischen & effektiven Tools für die Kinder- und Jugendarbeit.

INHALTE

Drei Module in zwei Tagen: mitmachen, ausprobieren, langfristig anwenden.

ERFOLGREICH & LEICHT ZIELE ERREICHEN:

- > Klopfakupressur – Ziele leichtgemacht
- > Effektive Stress-Auflösungstools
- > Zenialität Muskeltest – Ihr Biofeedback

DEN STOFF LEICHT AUFNEHMEN & WIEDERGEHEN:

- > Der Pluspunkt eines ausgeglichenen Wasserhaushalts
- > Gehirnaktivierung – Konzentrationssteigerung

ERFOLGREICH PRÜFUNGEN ABSOLVIEREN:

- > Den eigenen Lern- und Lehrtyp finden & nutzen
- > Energieräuber & Energiestärker

Die YES, I CAN Fortbildung ist DGAK (Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.) -zertifiziert.

**7. APRIL 2022 UND
23. MAI 2022**

Donnerstag und Montag
jeweils 9.30 bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 22121

Referent*in: Franziska Rief

Kosten: € 195,00

Ort: Burg Schwaneck

MEINE STIMME IST AUS GOLD! SPRECH- UND STIMMTRAINING

Wie klingt die eigene Sprech-Stimme? Abenteuerlich, lustig, kratzig, hell, tief, hoch oder rauchig? Stimmlich überzeugen, charismatisch und authentisch sprechen - das bewegt. Die Stimme ist einzigartig und unverwechselbar, sie ist der Spiegel der Persönlichkeit. In dem Workshop wird geübt, die Stimme optimal einzusetzen und in verschiedenen Situationen stimmlich wirkungsvoll und ausdrucksstark zu sprechen. Ziel des Workshops ist es, ein authentisches und souveränes Auftreten herauszubilden, die Tragfähigkeit und Verständlichkeit der Stimme zu steigern, lebendig zu sprechen und dabei Atem und Stimme ökonomisch und anstrengungslos einzusetzen. Mit gezielten Übungen und sprecherzieherischen Inputs gibt es alltagstaugliche Tricks und Handwerkszeug für wirkungsvolles Sprechen.

INHALTE

- Atem-, Stimm- und Sprechübungen
- alltagstaugliche Übungen zum Stimmtraining
- Tipps zur effektiven Stimmpflege
- deutliche und natürliche Artikulation
- souveräne Stimme bei Emotionen



5. MAI 2022

Donnerstag, 9.30 bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 22126

Referent*in: Mona Heilek

Kosten: € 95,00

Ehrenamtspreis: € 45,00

Ort: Burg Schwaneck



ZWEITE HALBZEIT - DIE NÄCHSTE BERUFS- UND LEBENSPHASE AKTIV GESTALTEN

Viele Fachkräfte arbeiten Jahre und Jahrzehnte lang mit Kindern und Jugendlichen. Irgendwann stellt sich die Frage, ob die Tätigkeit noch die richtige ist und sich der Altersabstand noch gut anfühlt, wo neue Motivation für die bisherigen Aufgaben zu finden ist oder Entwicklungsmöglichkeiten und Chancen für Veränderungen liegen. Auch ein bevorstehender Einstieg in den Ruhestand verlangt nach Gestaltung des Übergangs und der Zeit danach - an einem Ort mit Abstand vom Alltag ist Raum und Zeit, um Wege für die nächste Phase des Berufslebens oder auch den Übergang in eine andere Lebensphase bzw. den Ruhestand zu gestalten. Biographiearbeit, Visionsarbeit, Austausch, kollegiales Coaching und Körperübungen prägen dieses Seminar.

INHALTE

- Erfahrungen aus der Tätigkeit bewusst machen
- eigene Interessen, Ressourcen und Stärken erkennen und einsetzen
- Exit- und Bleibe-Strategien: Neue Motivation gewinnen/ Motivation für Neues entwickeln

Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Institut für Jugendarbeit Gauting statt.

29. JUNI BIS 1. JULI 2022

Mittwoch, 11.00 Uhr bis
Freitag, 13.00 Uhr

VA-Nummer: 22140

Referent*innen: Ingrid Winkler,
Dr. Thomas Zängler

Kosten: € 290,00

Ort: Ammerseehäuser Riedererau,
Dießen am Ammersee

UNTER DER OBERFLÄCHE: SCHNUPPERKURS HÖHLE

Ausgerüstet mit Helm, Lampe und Schläz geht es hinab in die spannende Welt unter der Erdoberfläche. Gemeinsam wird die Höhlenlandschaft der Fränkischen Schweiz erkundet und das Reich der Tropfsteine und Fledermäuse erforscht. Eine Vorerfahrung im Bereich Höhle ist nicht nötig. Es werden einfache horizontale Höhlen befahren. Die nötige Ausrüstung hierfür wird gestellt. Die Veranstaltung soll interessierten Teilnehmer*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Handlungsfeldes Höhle in der Erlebnispädagogik bieten. Neben dem eigenen Erleben der faszinierenden Welten unter der Erdoberfläche werden die erlebnispädagogischen Potentiale einer Höhlenbefahrung unter den Aspekten Führen und Leiten, Pädagogik und Ökologie verdeutlicht. Die Referenten stellen zudem die Inhalte und Strukturen der Weiterbildung ZQ-Höhle vor und beraten diesbezüglich gerne.

8. BIS 9. JULI 2022

Freitag, 16.00 Uhr bis
Samstag, 17.00 Uhr

VA-Nummer: 22145

Referenten: Joep Kulla,
Thomas Matthalm

Kosten: € 95,00

Ort: Fränkische Schweiz



AUS DER STEINZEIT FÜR DIE WELT VON MORGEN LERNEN

In der Jugendarbeit kann ein Blick in das Fenster der Vergangenheit dabei unterstützen, zu verstehen, wie die Menschheit Natur und Kultur im Laufe der Zeit gestaltet hat und was Wandel mitbestimmt. Besuche an steinzeitlichen Fundstätten der schwäbischen Alb bilden den Rahmen der drei Tage. Handwerkliche Techniken, die vor Jahrtausenden den Alltag erleichterten, können hier erprobt werden: Talglichter und Farben für Höhlenmalerei herstellen, Feuer und archaische Musik machen. Folgende Fragen werden erkundet: Welche Botschaft hat eine vergangene Kultur für die Umbrüche heute? Wie lebten die Menschen als Gemeinschaft? Wie gingen die Menschen mit Ressourcen und klimatischen Veränderungen um? Wie wollen wir in Zukunft leben und was können wir von unseren Vorfahren dazu lernen? Antworten gibt es bei der gemeinsamen Spurensuche.

20. BIS 22. JULI 2022

Mittwoch bis Freitag,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 22148

Referent*innen:

Katharina Fichtner,
Rudi Walter

Kosten: € 290,00

Ort: Uli-Wieland-Hütte,
Blaubeuren, Schwäbische Alb

ZUSATZQUALIFIKATION (ZQ) ERLEBNISPÄDAGOGIK

Erlebnispädagogik fördert durch zielgerichtetes pädagogisches Handeln im Rahmen natursportlicher Gruppenerlebnisse ganzheitliches soziales Lernen. Diese Zusatzqualifikation befähigt zur selbstständigen, verantwortlichen, ökologisch sensiblen und fachlich kompetenten Leitung von erlebnispädagogischen Maßnahmen. Dies wird von den entsprechenden Fachsportverbänden zertifiziert. Die Ausbildung erfolgt in einem auszuwählenden Handlungsfeld und kann dann sportfachlich durch den Besuch der entsprechenden Praxis-kurse jederzeit modular erweitert werden.

BEGINN DER EINSTIEGSKURSE

Beginn des Ausbildungsdurchgangs 2022/23 im Mai 2022

FOLGENDE HANDLUNGSFELDER STEHEN ZUR AUSWAHL

- Höhle (Jugendbildungsstätte Burg Schwaneck):
Nächster Durchgang 2023/2024
- Wasser
- Kooperationsübungen
- Mountainbike
- Bergwandern
- Klettern

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE SIND

- Führungs- und sicherheitstechnisches Handeln
- Umweltpädagogische Didaktik
- Kompetentes Wissen über den jeweiligen Naturraum
- Erlebnispädagogische Übungsformen
- Übertragbarkeit in die Arbeit mit Gruppen im pädagogischen Alltag

STRUKTUR DER AUSBILDUNG

Die berufsbegleitende Weiterbildung gliedert sich in Praxis und Theorietage, die auf zwei Kalenderjahre verteilt werden.



PLÄTZE

Je nach Handlungsfeld maximal 12 bis 14 Teilnehmer*innen

AUSBILDUNGSABSCHLUSS

Die Ausbildung steht unter Aufsicht des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst und wird vom Bayerischen Umweltministerium empfohlen. Der erfolgreiche Abschluss wird durch das Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings und die Fachverbände zertifiziert.

TEILNEHMER*INNENBEITRAG: 2.951,00 €

- Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendarbeit in Bayern (nach den §§ 11-14 KJHG) erhalten einmalig gegen Nachweis 200,00 € Ermäßigung.
- Sportfachliche Erweiterung: 1.589,00 €
- Absolvent*innen der EPZ-Ausbildung an der KSH München / Benediktbeuern: 1.930,00 €
- Der Beitrag umfasst alle Kosten für Referent*innen, Unterkunft und Vollverpflegung, Seminarunterlagen, Versicherungen, Eintritte und Gruppenausrüstung.

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNG

- Pädagogische Ausbildung oder in Ausnahmefällen langjährige pädagogische Praxis
- Erfahrungen im jeweiligen Handlungsfeld
- Erste-Hilfe-Kurs
- Gute gesundheitliche und körperliche Verfassung

Bereits erworbene sportfachliche oder erlebnispädagogische Abschlüsse werden auf Antrag anerkannt. Dadurch reduziert sich die Anzahl der Kurse und der Preis entsprechend.

TRÄGERVERBUND

- Institut für Jugendarbeit Gauting
- Jugendbildungsstätten Babenhausen – Bad Hindelang – Königsdorf – Burg Schwaneck

FACHSPORTVERBÄNDE

- Deutscher Alpenverein (DAV)
- Bayerischer Kanu-Verband (BKV)
- Verband der deutschen Höhlen- und Karstforscher (VdHK)

Eine umfassende Übersicht der Weiterbildung mit allen aktuellen Terminen gibt es im Internet unter www.zq-ep.de.

RESSOURCEN- UND BINDUNGSORIENTIERT MIT KINDER UND JUGENDLICHEN ARBEITEN

Eine sichere Bindung gilt als wichtiger Resilienzfaktor, um für die Herausforderungen des Lebens gewappnet zu sein. In der Pubertät lösen sich alte, überflüssige Verknüpfungen im Gehirn, neue Nervenverbindungen werden gebahnt. Diese Umbauprozesse machen das jugendliche Gehirn besonders empfänglich für neue Erfahrungen, die für das weitere Leben als Ressourcen zur Verfügung stehen. Als Fachkräfte können wir die Chance nutzen, eine positive Entwicklung zu unterstützen. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns selbst nicht in den Anforderungen des Alltags verlieren, sondern Möglichkeiten kennen, auch in Stresssituationen immer wieder ein Gleichgewicht zu finden. Dadurch gelingt es, als verlässliches Gegenüber positive Kontakterfahrungen zu ermöglichen.

INHALTE:

- › Window of Tolerance (WoT) – Selbstregulation
- › Besonderheiten des Jugendalters (Umbauprozesse im Gehirn)
- › Säulen der Resilienz
- › Erarbeiten von Ressourcen
- › Der Körper als Ressource: Ausprobieren von auflockernden Körperübungen (u. a. aus der Kinesiologie) für Stressmomente

4. OKTOBER 2022

Dienstag, 9.30 bis 17.00 Uhr

VA-Nummer: 22155

Referentin: Marion Zechner

Kosten: € 95,00

Ort: Burg Schwaneck



Das könnte Sie auch interessieren:

- > **Storytelling: Die eigene Geschichte neu erzählen**
10. Mai 2022
- > **Resilient in eine lebenswerte Zukunft**
19. bis 20. Mai 2022
- > **„Angst ist keine gute Beraterin!“
Ressourcenorientierung mit Kindern und Jugendlichen**
7. bis 8. Juli 2022
- > **Wir sind alle Artist*innen!
Bewegung und Akrobatik zur Selbststärkung**
14. Juli 2022

EINE KOMPLETTE ÜBERSICHT UNSERER ANGEBOTE IM JAHRESVERLAUF FINDEN SIE MONAT FÜR MONAT AUF DEN SEITEN 4 BIS 7.