

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Meditationslehrer\*in für Kinder**

**Fortbildung für Fachpersonen und interessierte Eltern**

Datum: **11.07.2025 - 13.07.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **420,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Diese Weiterbildung zum\*zur Meditationslehrer\*in für Kinder zeigt wirksame Wege auf, Kinder darin zu unterstützen, Stress und Gefühle annehmen und regulieren zu können. Damit kann ihr Selbstvertrauen, mit herausfordernden Situationen umgehen zu können, wachsen.**

### **Seminarbeschreibung**

Stress macht auch vor Kindern nicht halt. Fehlende Ressourcen im Umgang damit können zu Schwierigkeiten im familiären und schulischen Alltag führen. In dieser Fortbildung wird vermittelt, wie wir Kindern mit einfachen körper- und achtsamkeitsbasierten Meditationstechniken wirksame Wege der Selbstregulation aufzeigen.

Im Mittelpunkt stehen spielerische Wege, um die stille Kraft, die aus der Mitte kommt, zu entdecken. Dazu zählen für Kinder angepasste aktive Techniken, die über Bewegung in die Stille führen. Unter dem Motto "Der kleine Samurai findet seine Mitte" integrieren wir zudem Meditations- und Atem-Techniken aus traditioneller japanischer Körperarbeit und den asiatischen Kampfkünsten. Mit wohlwollender Achtsamkeit in Bewegung, Stille und Berührung stärken wir das Mitgefühl des Herzens.

Mit spannenden Geschichten wecken wir die Neugierde der Kinder. Sie werden angeregt, ihr inneres Erleben zu erweitern und selbst zu gestalten. Wir knüpfen an die kindliche Fähigkeit ganz im Moment zu sein an. So kann Stressregulation Spaß machen und wird "kinderleicht" werden.

## **Inhalte**

- Eigene praktische Erfahrung sammeln und die Anleitung von kindgerechten Bewegungsmeditationen, die in die Stille führen, erlernen
- In Kleingruppen das Anleiten von Meditationen üben
- Spannende Geschichten für Kinder: Einbettung der Meditationstechniken in ihren kulturellen Hintergrund
- Körperorientierte Achtsamkeitsübungen
- Einfache Massageanwendungen aus dem Shiatsu zur Entspannung
- Selbstregulation durch Atmung aus den japanischen Kampfkünsten
- Aufbau von Unterrichtseinheiten: Neugierde und Verständnis für Gefühle und Stressregulation wecken, explorieren und meditieren

## **Anwendungsgebiete**

Meditationslehrer\*innen für Kinder können in der Schule, Kindergärten, Kinderbetreuung, Gesundheits- und Familienzentren sowie als Zusatzangebot in Kinderbetreuungseinrichtungen, Hort oder Hausaufgabenbetreuung Kurse und Workshops anbieten und AGs oder Projekte leiten.

## **Seminarzeiten**

Beginn am Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

## **Buch zum Seminar**

Christopher End, Anando Würzburger:

"Der kleine Samurai findet seine Mitte" – Windpferd-Verlag