



Entspannung - SPIELERISCH ENTSPANNEN

(ab Vorschule - Grundschule)

KLASSISCH MODERN - STILL BEWEGT - DRIN DRAUSSEN

Mit den Sternschnuppen um die Wette...

Kinder genießen es im Alltag zu träumen, ihre Blicke schweifen zu lassen und sich Orte zu suchen, an denen sie Ruhe erfahren können. Die Phase des scheinbaren Nichts-Tuns ist eine Zeit in der Kinder Eindrücke und Erlebtes verarbeiten und entspannen. Entspannung ist für die gesunde Entwicklung der Kinder sehr wichtig und fördert Aufmerksamkeit, Fantasie und Kreativität, Sinnes- und Körperwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit eigener Gefühle und stärkt Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Die Kinder lernen Ihre eigenen Ruheinseln mit Routinen und Ritualen zu gestalten, um sich selbst bewusst wahrzunehmen und im Alltag wieder neue Kraft zu schöpfen.

Neben einer altersgerechten Einführung ins Thema Stress und Entspannung, leite ich durch eine Vielzahl an Entspannungsmethoden für Kinder:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training (6-Stufen-Training)
- Atementspannung
- Entspannung mit allen Sinnen
- Kindertänze und meditative Tänze
- Phantastisches Gehen
- Bewegte Entspannung
- Bildhafte Phantasiereisen
- Ruhetönungen/Klang
- Massage-Geschichten
- Rituale
- Bodenbilder
- Mandalas
- Entspannung in der Natur



Natur - SPIELERISCH NATUR ERLEBEN

(ab Laufalter)

BEWEGUNG, SPASS UND KREATIVES

Spielen des Spielens wegen

Kinder möchten ihre Umwelt und die Natur mit allen Sinne entdecken. Oft fehlt jedoch im hektischen Alltag die Zeit, den Kindern dies in der Natur und in Ruhe zu ermöglichen.

Ich gebe den Kindern (und den Eltern) Raum und Zeit die Natur zu entdecken und im Wandel der Jahreszeiten wahrzunehmen, zu erleben und zu begleiten.

Kinder sind neugierig, sie beobachten gerne, spielen, sind voller Tatendrang und haben Spaß am Entdecken, Forschen und Lernen.

- Spielen und Basteln in und mit der Natur
- Naturkunde zB durch Bilderbücher
- Lieder und Fingerspiele
- Naturschätze basteln
- Musik mit Naturmaterialien
- Natur mit allen Sinnen
- Jahreszeitenfeste
- Jahreszeitliche Aktionstage
- Waldspielgruppe in Planung



Kopfkino - SPIELERISCH LESEN

(alle)

GESCHICHTENERLEBNIS FÜR KINDER

Vorlesen ist mehr, als nur ein Buch...

Vorlesen für Kinder bedeutet für mich den Startschuss für eine lebenslange Leidenschaft. Bücher entfachen, begeistern und beflügeln die Phantasie und nehmen die Kinder mit auf faszinierende Reisen.

Bildhaftes Geschichten Erleben regt die Phantasie der Kinder an, fördert den Spracherwerb und lädt zum Mitmachen ein. Es reißt die Kinder mit, entführt sie in eine andere Welt und lässt zu, aktiv an der Handlung teilzunehmen oder auch sie zu gestalten. Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Geschichten. Für die Kinder öffnet sich durch die Geschichten ein unbegrenztes Abenteuerland, in dem es viel zu entdecken gibt.

- Bildhaftes Vorlesen
- Erzähltheater und Erzählbrett
- Moderne Kinderliteratur
- Klassische Märchen
- Klanggeschichten
- Mitmachgeschichten
- Phantastisches Gehen
- Phantasiereisen zur Entspannung



Resilienz – SPIELERISCH STARK

(ab Vorschule – Grundschule)

Resilienz Training für Kinder

Etwa jedes 3. Kind macht in den ersten 4 Schuljahren negative Erfahrungen mit Konflikten oder Mobbing. Mobbing ist ein sehr individuell gefühlter Prozess. Was für ein Kind nicht schlimm ist, kann für ein anderes die ganze Welt bedeuten.

Durch alltagsnahe Übungen und Rollenspiele fördern wir das Selbstbewusstsein der Kinder und entdecken neue Stärken: Mutig stehen, richtig Hilfe holen, eigene Gefühle kennenlernen, das Gute ins Leben holen. Wir lernen, wie Fehler zu Helfern werden, fördern das Growth Mindset (Wachstumsdenken) und vieles mehr.

- Klassen/Gruppen
- Projektwoche/Ferienprogramm
- Selbstbehauptung, Team Building, Mobbingprävention
- Growth Mindset
- Mini-Löwen-Training (Vorschule)
- Löwen-Training (Grundschule)
- Erweiterungstrainings
- Mitglied der Kampagne „Stark ins Neue 2023“
- „relaxkidz – Das Kartenspiel“, auf Bestellung

Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis/ Superlöwe“

Mitglied der Kampagne „Stark ins Neue 2023“

Prüfen Sie die Fördermöglichkeiten Ihrer Einrichtung, z.B. Förderprogramm Löwenstark - Der BildungsKICK in Hessen!



Wer bin ich?

Mein Name ist Carolin Rawitz, Jahrgang 1983, 2 Kinder, verheiratet, wohnhaft in Walluf im schönen Rheingau.

Durch meine ehrenamtlichen Tätigkeiten als Vorlese mama und Mitglied der Kinderkirche lernte ich in den letzten Jahren die Arbeit mit Kindern schätzen und lieben.

Nach mehr als 20 Jahren im Büro als Dipl. Wirtschaftsjuristin (FH), habe ich mich 2023 entschlossen, Hobby und Leidenschaft zum Beruf zu machen.

Mein Werdegang

- Kursleitung „Entspannung für Kinder“ (Akademie Gesundes Leben Oberursel)
- Resilienz-Trainerin (Akademie Gesundes Leben Oberursel)
- Klangpädagogische Seminare (neue Wege, Tanja Draxler)
- Kursleitung für Waldspielgruppen (QEKK)
- Eltern-Kind-Kurs-Leitung (QEKK)
- diverse Fortbildungen zur Vorleserin (u.a. Stiftung Lesen)
- Angestellte bei der Schiffchenbücherei Walluf für (medien-)pädagogische Kinder-Workshops, Kinder-Veranstaltungen, Ansprechpartner Ehrenamtliche
- Mitglied der Kampagne „Stark ins Neue 2023“



relaxkidz

Carolin Rawitz

Resilienz-Trainerin

Walluf/Rheingau/Wiesbaden

06123/9829962
relaxkidz@online.de
@ relaxkidz_walluf

www.relaxkidz.de