

Angebot für die Kinder- und Jugendarbeit

Andreas Bochmann
05130/6090245
progesund@htp-tel.de
www.gesundbewegt.de

- **Kinder-Kurse und -Projekte**
- **Fortbildungen**
- **Gesundheitsförderung**
- **sozialpädagogische Fachberatung**

für die Bereiche:

- **Gesundheit**
- **Körpererfahrung und Bewegung**
- **Kommunikation**
- **Entspannung mit Kindern**
- **Yoga**
- **Erlebnispädagogik**

als:

**Gesundheits-
trainer und Dipl. Sozial-
pädagoge** (staatlich anerkannt)



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe KollegInnen!

Ich möchte mich Ihnen vorstellen und Sie über meine Arbeit, mein Angebot und meine Qualifikationen informieren.

Ich bin Dipl.-Sozialpädagoge, Gesundheitstrainer und Yogalehrer und arbeitete 10 Jahre in einem Hort mit Kindern. Seit 15 Jahren gebe ich Kurse und Fortbildungen und führe Projekte durch. So z.B. in Zusammenarbeit mit der Fachberatung der Kinderladeninitiative Hannover und der KiTa Fachberatung der Landeshauptstadt Hannover. Zuletzt war ich im Haus der Jugend der Landeshauptstadt Hannover tätig.

Mein Beruf basiert auf einer 3 jährigen Ausbildung, das "Integrierte psychosomatische Gesundheitstraining" an der Fachhochschule in München, bei Prof. Dr. Rocque Lobo. (wissenschaftliche Abschlusarbeit), sowie dem Studium der Sozialpädagogik (FH).

Mit freundlichen Grüßen

Andreas Bochmann

Zu meiner Person - meine Qualifikationen und Methoden:

Ich bin 1958 geboren, verheiratet und habe ein 6 jähriges Kind. Mir stehen aus Studium, umfangreichen Ausbildungen und beruflichen Erfahrungen verschiedene Methoden und Qualifikationen zur Verfügung:

- Dipl. Sozialpädagogik
- Gesundheitstrainer (IPSG);
- Erwachsenenbildung - Seminarleiter
- Yogalehrer
- 10 Jahre Anstellung im Hort
- Erlebnispädagogik
- Organisation (z.B. des Jugendgesundheitstag Hannover)
- körperorientierte Trainingsmethoden und deren Praxis (Yoga, Ayurveda, medizinische Grundlagen, Testverfahren für Gruppen und Teams)
- Kommunikation und Gruppenprozesse (TZI n. Ruth Cohn; Carl R. Rogers)
- Theorie des Zusammenhanges von sozialen und naturbedingten Prozessen und der Regulierung der menschlichen Physiologie (z.B. Stressforschung, Neurophysiologie)
- Zielgruppenorientierte Trainingsmethoden für Alkohol- und Drogensüchtige sowie Behinderte, Senioren und chronisch kranke Menschen
- Entspannungsmethoden (Yoga, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung)

Mein Arbeitskonzept in Stichworten:

Entspannungsübungen // Phantasiereisen // Übungen für die Sinne // Erfahrungen
in der Natur // Gruppengespräche // Körperübungen // Yoga für Kinder
// Bewegungsspiele // Psychomotorik // Übungen der Stille // Erlebnispädagogik
// Fortbildung und Gespräche mit den Pädagogen//

Kinder-Kurse und Projekte

Rahmen der Kinderkurse

Verschiedene Rahmenbedingungen für meine Arbeit kann ich vorschlagen:

- Direkt mit den Kindern in Kursform
- im Rahmen des pädagogischen Alltags z.B. in der KiTa
- als zusätzliche Angebote
- als Projekte, z.B. Ferienaktionen

Zielsetzung:

- Allgemein gesagt sollen die Kinder ausgeglichener werden.
- Kinder sollen Bewegungsdefizite gezielt ausgleichen (der Körper kann mehr als laufen).
- Gleichgewichtssinn und Links-Rechts-Koordination werden geschult, sie sind wichtig im Zusammenhang körperlich- geistiger Entwicklung.
- Kinder sollen Ruhe und Entspannung, ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend, lernen.
- Dazu gehört genauso das Bedürfnis nach Austoben. Im Yoga entspricht die Waage von Entspannung und Bewegung dem Prinzip von Tag und Nacht, von Sonne und Mond.
- Selbstbewußtsein in Bezug auf individuelle körperliche Eigenarten entwickeln. z.B. zu klein sein, zu dick oder zu langsam sein.
- Lernen, daß Bedürfnisse nach Ruhe, Träumen und Kuschneln etwas positives sind.
- Die eigenen Grenzen von Belastbarkeit, Ängsten und Schmerz kennen und akzeptieren zu lernen.
- Sensibilität für sich und andere Menschen lernen. (Wahrnehmung und Sinne)

Methode:

- Kinder – Yoga: Hier werden die Körperhaltungen (Asanas) und Yoga Prinzipien für die Kinder übersetzt. Z.B. in Haltungen, die Tiere darstellen, in Bewegungsspielen, bis hin zu Spielen aus der Erlebnispädagogik und Motopädagogik.
- Wichtig ist mir die Zusammenarbeit mit den Erwachsenen, nur so können Streß Ursachen im Alltag erkannt und verändert werden.
- Meditation- und Entspannungsübungen werden mithilfe von Phantasiereisen oder Übungen für die Sinne durchgeführt.
- Ritualisierte Stilleübungen, die auch im Alltag eingebaut werden könnten.
- Wichtig ist eine stark strukturierte Übungsstunde, mit klaren Regeln, die trotzdem auf unterschiedlichen Bewegungsdrang flexibel eingeht.
- Der Spiel- und Entdeckungsdrang soll Motivation sein.

Fortbildung für PädagogInnen:

Rahmen für Fortbildungen:

- Integrierte Fortbildung in der Arbeit mit den Kindern
- Klassische Fortbildungstage
- Einheiten z.B. auf Fachtagen

Ich bin der Meinung, daß die körperorientierten Methoden wenn irgend möglich in den Alltag der Kinder integriert werden sollten. Kinder-Entspannungskurse am Nachmittag bringen nur zusätzlichen "Terminstreß" in den heute schon stark verplanten Kinderalltag.

Dies bedeutet direkte Arbeit mit den PädagogInnen, in der ich vor Ort und in kleinen Fortbildungen Ideen für die konkreten ErzieherInnen Alltag entwickeln helfe:

- Mit aktiven und ruhigen Übungen aus dem indischem Yoga, Meditations- und Konzentrationsübungen wird für unsere körperlichen Bedürfnisse und Defizite sensibilisiert.
- Die Erfahrungen mit den Übungen werden im Gruppengespräch reflektiert, und Möglichkeiten erörtert, wieder an Körper und Emotionen anzuknüpfen.
- Welche Probleme gibt es in unserer pädagogischen Praxis in Bezug auf die körperliche Ebene? (mit welchen Gefühlen haben wir selbst die größten Schwierigkeiten?)
- Wir probieren körperorientierte Spiele für Kinder aus und überlegen uns Einsatzmöglichkeiten des Gelernten in die Praxis unserer Arbeit.
- Außerdem wird auf angenehme Weise gelernt besser mit dem eigenen Arbeitsstreß umzugehen.

Gesundheitsförderung

- Ich biete auch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, wie Stressbewältigung, Rückenschule und spezielle Gesundheitstrainings.
- Settingorientierte Gesundheitskurse und – Maßnahmen werden eventuell von Krankenkassen bezuschusst !!!