



## **Bewegungs- und Geländespiele als Ressource Regulation, Resilienz und Lernen in der Natur**

Bewegung in der Natur unterstützt Kinder dabei, sich zu regulieren, zu konzentrieren und innere Stabilität zu entwickeln. Besonders Kinder mit hohem Bewegungsbedürfnis, Aufmerksamkeitsbesonderheiten (ADHS/ADS), innerer Unruhe oder Bewegungsmangel profitieren von naturnahen Spiel- und Bewegungsräumen.

In diesem praxisorientierten Wochenendseminar erleben wir Bewegungs-, Kooperations- und Geländespiele in Wald und Gelände und reflektieren ihre pädagogische Wirkung. Die Natur wirkt dabei als regulierender Raum: Sie bietet klare Rückmeldungen, vielfältige Sinneseindrücke und Möglichkeiten für Rückzug wie auch für intensives körperliches Erleben.

Gemeinsames Spiel stärkt Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenzen und Resilienz. Durch klare Spielrahmen, achtsame Gruppenführung und altersgerechte Anpassungen lernen Kinder, Herausforderungen zu bewältigen und Gemeinschaft zu erleben.

### **Inhalte:**

- Bewegungsspiele zur Förderung von Selbstregulation und Konzentration
- Geländespiele für Kinder mit erhöhtem Bewegungsdrang (z. B. ADHS/ADS)
- Resilienzstärkende Kooperations- und Vertrauensspiele
- Umgang mit Bewegungsmangel, Unruhe und Spannungszuständen
- Sicherheit, Struktur und Gruppenleitung im bewegten Naturraum

Das Seminar ist Teil der Ausbildung „Ganzheitliche Naturpädagogik“, kann aber auch als Einzelmodul mit Teilnahmebescheinigung und Handout gebucht werden. Wir freuen uns auf ein bewegtes Miteinander.