



---

## **Bildungsangebot nach den Hamburger Bildungsleitlinien**

### **für die pädagogische Arbeit an unserem GBS-Standort:**

#### ***„In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannungsreise für kleine Körper und große Gefühle“***

*Ein pädagogisches Angebot zur Förderung von Körperwahrnehmung, innerem Gleichgewicht und seelischem Wohlbefinden*

Kinder erleben in diesem Angebot unterschiedliche Entspannungsmethoden wie kindgerechtes Yoga, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie angeleitete Fantasie- und Traumreisen. In einem geschützten Rahmen erfahren sie, wie sie zur Ruhe kommen, ihre Körperwahrnehmung schulen und eigene Bedürfnisse besser erkennen können.

Dieses Angebot ist verankert im Bildungsbereich 4.1 „Körper, Bewegung und Gesundheit“ der Hamburger Bildungsleitlinien und unterstützt insbesondere folgende Aspekte:

#### **Den eigenen Körper und eigene Grenzen kennenlernen und austesten (4.1.1):**

Durch Übungen wie Yoga oder Muskelentspannung lernen Kinder auf spielerische Weise, auf ihren Körper zu hören und dessen Signale wahrzunehmen. In der Stille einer Fantasiereise oder der bewussten Atemlenkung machen sie die Erfahrung: *„Ich kann mich selbst beruhigen und für mich sorgen.“* Dabei werden Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung gestärkt – wichtige Bausteine für eine gesunde Ich-Entwicklung.

#### **Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden entwickeln (4.1.3):**

Gesundheit wird im Angebot als Zusammenspiel von Körper, Geist und Gefühlen verstanden. Die Kinder erfahren, wie sich Anspannung und Entspannung anfühlen, was ihnen guttut – und dass sie Einfluss darauf nehmen können. Das stärkt ihr *Kohärenzgefühl* (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit), ein zentrales Element zur Entwicklung von Resilienz.

#### **Alltagsintegrierte Körper-, Bewegungs- und Gesundheitserfahrungen in der Kita unterstützen (4.1.4):**

Das Entspannungsangebot ergänzt den bewegungsintensiven Kita-Alltag um Ruhephasen, in denen Kinder lernen, ihre Energien auszubalancieren. Dabei werden sie zur Reflexion angeregt: *„Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich jetzt?“* – ein erster Schritt zu Selbstfürsorge und Selbstregulation. Die pädagogische Fachkraft fungiert hier als feinfühliges Vorbild und Dialogpartnerin.



---

### **Beitrag zur Chancengleichheit und Inklusion (4.1.2):**

Gerade Kinder mit belastenden Erfahrungen, besonderem Unterstützungsbedarf oder erhöhtem Stresslevel profitieren von regelmäßiger Entspannung. Das Angebot setzt an ihren Ressourcen an und bietet einen Zugang zu positiven Körpererfahrungen, unabhängig von Herkunft, Sprache oder körperlichen Voraussetzungen. Jeder darf auf seine Art zur Ruhe kommen und wird in seiner Wahrnehmung ernst genommen.

### **Pädagogische Haltung:**

Das Angebot ist ressourcenorientiert, achtsam und partizipativ gestaltet. Jedes Kind darf selbst entscheiden, wie intensiv es mitmachen möchte. Es wird nicht bewertet, sondern begleitet – mit Geduld, Empathie und einem offenen Ohr.

### **Ziel des Angebots:**

Kinder sollen sich spüren:

***„Ich darf zur Ruhe kommen. Ich bin sicher. Ich darf entscheiden, was mir guttut.“***

Langfristig wird so die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt, eine Schlüsselkompetenz für seelische Gesundheit, Lernbereitschaft und ein stabiles Selbstbild.