

fit4future Kids: Newsletter N° 5

Liebe Eltern,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,
liebe pädagogische Fachkräfte,

auf geht's in eine kurze Woche. Aber auch die hat Abwechslung in sich! Freuen Sie sich auf folgende fit4future-Inhalte:

„Entdecken“-Bereich auf der fit4future Kids-Website (kids.fit-4-future.de/entdecken)

Mo, 27.4.2020	Spietipp der Woche: Spiele, die das Sehen fördern
Di, 28.4.2020	Bewegungstipp der Woche
Mi, 29.4.2020	Ernährungstipp der Woche: Essen & Trinken schlau auswählen
Do, 30.4.2020	Entspannungstipp der Woche: Achtsamkeitsmomente mit Kindern

Kostenlose Webinare für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Thema: „Mit Achtsamkeitsübungen gelassener durch die Corona-Zeit“

Zeitpunkt: Donnerstag, 30.4.2020, 17:00 Uhr

Anmeldung: <https://attendee.gotowebinar.com/register/2246875507362809613>

Melden Sie sich auch für das nächste Webinar an! Am 14.5. mit dem Thema: „Neustart nach Corona – Zeit für einen Neubeginn“:

<https://register.gotowebinar.com/register/6226863508533490958>

Sie kennen jemanden, der auch gerne teilnehmen möchte? Gut! Denn Weitersagen ist ausdrücklich erwünscht 😊.

PRAXIS-TIPP

Wie fühlen Sie sich im Moment? Ruhig, nervös, gestresst, ...?

Ihr Alltag wird deutlich entspannter, wenn Sie eine ruhige Grundstimmung haben – nicht nur während der Corona-Zeit. Ihre Grundstimmung können Sie übrigens selbst am besten beeinflussen.

Probieren Sie es mal aus: Gönnen Sie sich diese Woche jeden Tag eine Entspannungseinheit, z. B. eine Yogastunde, einen ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft, eine Atemübung, eine Meditation, bewusste Momente der Achtsamkeit, ...

Spüren Sie den Unterschied?

Teilen Sie die Tipps und inspirieren Sie auch andere Familien und Lehrkräfte aus Ihrem Netzwerk. Zeigen Sie uns auch gerne, wie Sie die Tipps zu Hause nutzen – als Text, Video oder Foto (Holen Sie davor bitte die Erlaubnis aller Abgebildeten zum Weiterleiten ein). Schreiben Sie uns an kids@fit-4-future.de.

Herzliche Grüße
Ihr fit4future-Team

Folgen Sie uns auch hier:

