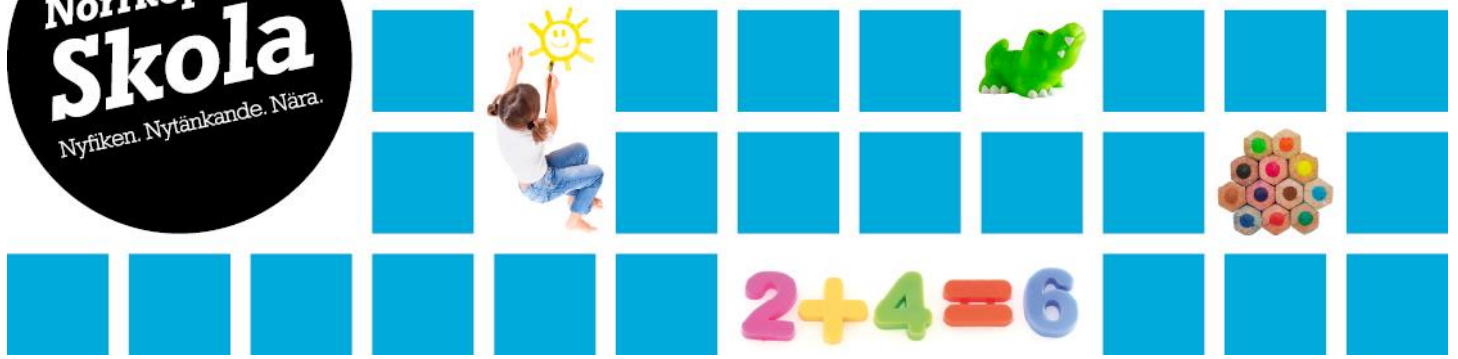




## FÖRSKOLORNA ARMBANDET & KÄTTSÄTTER



## CENTRUM FÖR DRÖMMEN OM DET GODA

### VÄLKOMMEN TILL UTBILDNINGAR MED DRÖMMEN OM DET GODA I NORRKÖPING 2016

I höst fortsätter Drömmen om det goda-samarbetet i Norrköping genom "Centrum för Drömmen om det goda i Norrköping" på förskolorna Armbandet och Kättsätter. Välkommen att anmäla dig till någon av kurserna. Har du redan utbildat dig så finns möjlighet att komma till våra nätverksträffar som vi genomför för att ge möjlighet att fylla på med ny energi och möjlighet att ställa frågor. Mer information och anmälan finns på denna länk: <http://dreamofthegood.org/utbildningar-och-evenemang>.

#### Barnqigong del 2

*Bli certifierad ledare i barnqigong (del 2 av 2)*

Datum: 21 – 22 september

#### Naturkraftens yoga

*Bli certifierad ledare i Naturkraftens yoga*

Datum: 2 – 3 november

#### Grundutbildning

*Lär dig grunderna i Drömmen om det goda*

Datum: 4 – 5 oktober

#### Grundutbildning

*Lär dig grunderna i Drömmen om det goda*

Datum: 7 – 8 december



Drömmen om  
det goda

Den ideella föreningen Drömmen om det goda ger barn, elever och lärare en möjlighet att utveckla ett eget förhållningssätt för att skapa lugn och ro

För mer information och anmälan

[www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org)

Tfn: 08 660 04 25

[yes@dreamofthegood.org](mailto:yes@dreamofthegood.org)



## Grundutbildning 1+1 Kursdag

Du lär dig fyra enkla metoder som du kan använda i din barn- eller elevgrupp: stillhet, beröring, reflektion eller rörelse. Den första dagen är praktiskt inriktad, du övar metoderna: stillhet, beröring, reflektion och rörelse – meditativ gång. Efter avslutad kurs väljer du en eller flera metoder och prövar dem i din grupp/klass direkt. Under den andra dagen får du ett ökat teoretiskt underlag, forskning och pedagogiska verktyg. Du utbyter erfarenheter med oss och med de andra deltagarna och stärker din motivation att fortsätta den process som du påbörjat.

## Ledarkurs för lärare i Barnqigong 2+2 kursdagar

Barnqigong är en hälsolek med rötter i den gamla kinesiska hälsotraditionen. Du bekantar dig med hjorten, fågeln, björnen, apan och tigern och tar efter deras rörelser. Övningarna vävs samman med sagor och berättelser och fakta om djuren. Metoden motverkar barns rastlöshet och stress. Stimulerar fantasi och koncentrationsförmåga och bidrar till att skapa ett kärleksfullt förhållningssätt till naturen. Barnqigongen är utvecklad inom Biyunskolan och utformad för barn i åldern 1-10 år.

## Ledarkurs för lärare i Naturkraftens yoga 1+1 kursdagar

Natur yoga bygger på en mångtusenårig indisk hälsopraxis som bland annat inkluderar poser och rörelser för att främja kroppsligt välbefinnande. Metoden består av stora, kraftfulla rörelser och poser i kombination med en verkningsfull koncentration inspirerad av naturen. Rörelserna hjälper kroppen att lösa spänningar och är särskilt bra för ryggraden, samtidigt som de stimulerar cirkulationen och främjar inre organ. Genom den långsamma andningen aktiveras avslappningseffekten, motsatsen till kamp och flyktreaktionen. Forskning visar att de som tränar stillhet förändrar hjärnans och kroppens Mönster och klarar tillvaron bättre. Skolbarn som övat yoga och stillhet regelbundet har ökat sin koncentrationsförmåga, förbättrat inlärningen, fått bättre självförtroende och ökad självbehärskning.

## Anmälan

Görs senast två veckor före kursstart till Drömmen om det goda via mail [yes@dreamofthegood.org](mailto:yes@dreamofthegood.org) eller via vår hemsida [www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org). Ange namn, adress, telefon/mobil, förskola/skola samt eventuell fakturaadress och referensnummer. Anmälan är bindande. På vår hemsida hittar du även mer information om kurserna. Där finns också inbjudan till Frukostmöten och Inspirationsdagar.



Den ideella föreningen Drömmen om det goda ger barn, elever och lärare en möjlighet att utveckla ett eget förhållningssätt för att skapa lugn och ro

### För mer information och anmälan

[www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org)  
Tfn: 08 660 04 25  
[yes@dreamofthegood.org](mailto:yes@dreamofthegood.org)

