

Bildungsnetzwerk
Südliche Friedrichstadt

*Jedes
Quartier
ist
exzellent*

WERKSTATT 1 – 2022

Entspannung & Bewegung

21.06.2022



INHALT

	Seite
Einleitung	3
Unser Gast: Dagmar Krawczik	4
Warm UP	5
Überkreuz-Übungen	6
Weitere Übungen aus Dagmars Körpertherapie	7
Akupressurpunkte zum Klopfen	12
Klopfpunkte für Kinder	14
Powerpunkte	15
Schatzsuche - Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens	16
Teilnehmer:innenliste	20
Literaturliste	23

EINLEITUNG

Unsere erste Werkstatt des Jahres fand in der frisch renovierten Turnhalle der Kurt-Schumacher-Grundschule statt. Zu Gast war die Körpertherapeutin Dagmar Krawczik. In vielen praktischen Übungen zeigte uns Dagmar, wie wir über unseren Körper unser Wohlbefinden steigern können.

Alle zeigten sich offen und neugierig gegenüber den Übungen aus der **Meridian-Energie-Technik**, die der traditionellen Chinesischen Medizin entspringt. Alle haben neugierig mitgemacht und einige konnten sogar eine kleine Einzelberatung für ihre ganz speziellen Themen wahrnehmen.

Bei einem Buffet mit leckeren Snacks und Erfrischungsgetränken bot sich die Möglichkeit sich zu stärken und sich miteinander zu unterhalten.

Nach der Pause teilte Sabrina Vetterkind (Ritterburg) mit uns ihre Erfahrungen aus ihrer Weiterbildung zur Anleiterin des Eltern-Programms Schatzsuche, das den Blick auf das seelische Wohlbefinden richtet. Mehr zu dieser kostenlosen Weiterbildung kann man auf Seite 16 erfahren.

Die Werkstatt **Entspannung & Bewegung** ist in dieser Dokumentation nochmal für alle zusammengefasst und ermöglicht dem Netzwerk diese Methoden auch in Zukunft in das Portfolio der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien – oder auch ganz persönlich – aufzunehmen



In der neuen Turnhalle der Kurt-Schumacher-Grundschule gibt es genug Platz für uns alle!



Unser Gast: Dagmar Krawczik

UNSER GAST



Dagmar Krawczik

Dagmar Krawczik - Körpertherapeutin

Wörther Str.15, 10405 Berlin

Tel. 0177-6239725

E-mail: epsy@gmx.net

Weitere Infos: [Webpräsenz](#)

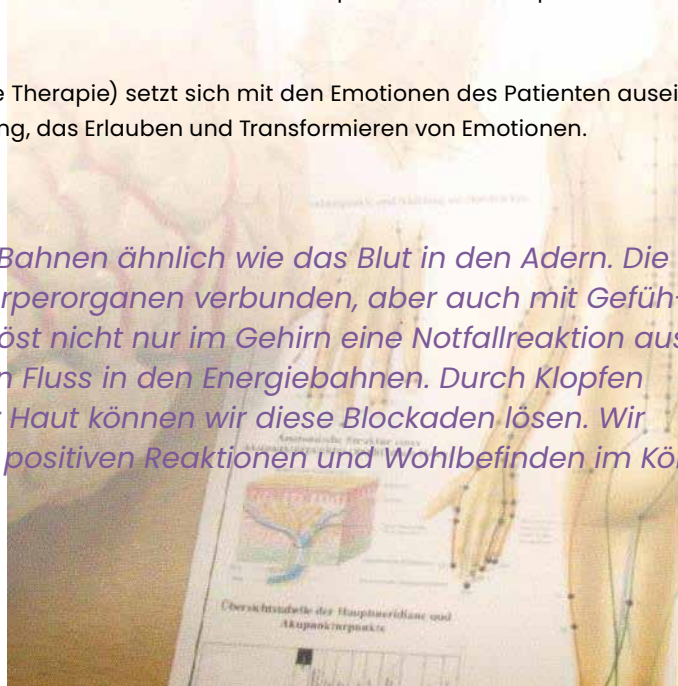
PROJEKTANGEBOT FÜR SCHULEN: Powerpunkte und Bewegungen als Lernhilfen – Projektangebote in Schulen und Schulgärten zum Thema Lernförderung durch Bewegung

Einzeltherapie und Gruppentherapie mit folgenden Kernthemen: Stresslinderung und Stressvermeidung, Auflösung von chronischem Stress und „Burn out“ mit Loslösung von Traumata und Fehlprägungen, MET* und EFT** -Therapie

*MET= Die MET (Meridian-Energie-Technik) - Klopftherapie führt die meisten körperlichen und psychischen Störungen auf Energieblockaden zurück. Durch das Klopfen auf Meridianpunkte können diese Blockaden gelöst werden.

**EFT= Die EFT (Emotionsfokussierte Therapie) setzt sich mit den Emotionen des Patienten auseinander. Es geht um die Wahrnehmung, das Erlauben und Transformieren von Emotionen.

„Energie fließt im Körper in Bahnen ähnlich wie das Blut in den Adern. Die Energiebahnen sind mit Körperorganen verbunden, aber auch mit Gefühlen und Gedanken. Stress löst nicht nur im Gehirn eine Notfallreaktion aus, sondern blockiert auch den Fluss in den Energiebahnen. Durch Klopfen bestimmter Punkte auf der Haut können wir diese Blockaden lösen. Wir unterstützen damit unsere positiven Reaktionen und Wohlbefinden im Körper.“ (Dagmar Krawczik)



Warm UP

WARM UP

Zum warm werden hat Dagmar folgende Übungen mit uns gemacht:

BÄLLE FANGEN – Wir werfen uns gegenseitig kleine Bälle zu und nennen uns dabei beim Namen. Der sensorische Input und das Überraschungsmoment steigern die Aufmerksamkeit und holen uns in den gegenwärtigen Moment. Das Namensspiel trainiert gleichzeitig das Gedächtnis.

FÜHLENDE HÄNDE – Alle schließen ihre Augen und fühlen mit ihren Händen über verschiedene Oberflächen in Reichweite: Der Stoff der eigenen Kleidung, Haut oder der Boden auf dem wir sitzen. Das entspannt die Sinne. Wir kommen bei uns an und sind präsent.

TIPP: Für die Entspannung ist der Bodenkontakt wichtig. Es hilft sich zu vergewissern, dass man mit beiden Füßen auf dem Boden steht.

GEHIRNPUNKTE: 3 SCHRITTE – ANLEITUNG ZUM WACH WERDEN!

- 1) Eine Hand auf den Bauch legen und massieren
- 2) Gleichzeitig mit der anderen Hand das Schlüsselbein massieren ODER die Punkte ober- und unterhalb der Lippen, indem man mit der Hand ein liegendes U formt
- 3) Hände wechseln nach 30 Sekunden



HINTERGRUND: Die Punkte in der Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins und auf Bauchnabelhöhe, sind die Endpunkte des Nierenmeridians. Die Stimulierung fördert Konzentration und Gedächtnis und erhöht das Energieniveau. Außerdem wird die Zusammenarbeit beider Hirnhälften gefördert.

» Überkreuz geht alles besser!

MITTELLINIE ÜBERKREUZEN



In unterschiedlichen Übungen kreuzen wir die Mittellinie des Körpers, um wieder in Balance zu kommen.

Die Überkreuz-Bewegungen aktivieren die linke und rechte Gehirnhälfte gleichzeitig und unterstützen ihre Zusammenarbeit. Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit werden dadurch gesteigert.

Diese Übungen führt man hauptsächlich an sich selbst durch.



Mittellinie kreuzen – Die Füße und Hände werden ineinander verschränkt und nach oben an die Brust geführt (siehe Bild links oben). Die Zunge liegt am Gaumen an und es wird bewusst ein- und ausgeatmet.

Handauflegen bei Stress, Blackout und starken Emotionen – Eine Hand wird an den Hinterkopf gelegt und die andere auf die Stirn. Das hilft bei der Durchblutung und fördert die Zusammenarbeit von Stammhirn und Neo Cortex. Die Augen bleiben offen, damit man weiß wo man sich befindet. Die Füße stehen fest am Boden und der Kontakt zum Raum wird bewusst gesucht. FÜR KINDER: Das Handauflegen kann ein Erwachsener auch bei einem Kind durchführen.

Hände verschrenken gegen Schwindel – Hände am Hinterkopf verschränken und die Augen vom rechten zum linken Ellbogen wandern lassen. Dabei Atmen. Das stärkt die Fähigkeit im Raum anzukommen und in Kontakt zu kommen.

Zungenpunkt – Es gibt einen Meridian, der vom Steißbein zur Zunge führt. Wird dieser stimuliert, so wird laut der Polyvagal-Theorie, das Nervensystem beruhigt. Am besten drückt man die Zunge gegen den Gaumen, um den Punkt zu erreichen.



Übung gegen Schwindel (Anleitung auf S.6).



Die „Liegende Augen Acht“:Eine Gute Übung, wenn man seine Augen nach langer Bildschirm-Zeit entspannen möchte (Anleitung auf Seite 10).

» Übungen aus Dagmars Körpertherapie

Tarzanpunkt:

Klopfen auf der Brustmitte und unter den Achselhöhlen löst Stress, unterstützt das Immunsystem und stärkt das Selbstvertrauen.



Sandwich:

bei Aufregungen aller Art: eine Hand liegt quer über der Stirn, die andere Hand quer am unteren Hinterkopf. Bis zu 3 Minuten sanft den Kopf zwischen den Händen halten und tief ein- und ausatmen! Der Griff verhindert, dass Blut aus dem Großhirn abfließt und unterbricht damit eine typische Stressreaktion des Körpers.



Punkt unter der Nase :
„So, wie ich bin, bin ich o.k.“



Punkt unter der Lippe:
„Ich bin mutig und stark“



Punkt auf Brustmitte:
„Ich schaffe es und gebe mein Bestes“



Punkt auf Handkante:
„Ich vertraue mir“



Mit den Fingerspitzen werden die Punkte sanft beklopft und dabei die Sätze ausgesprochen. Es dürfen auch eigene Sätze erfunden werden!



Alle Überkreuzbewegungen aktivieren gleichzeitig rechte und linke Hirnhälfte und unterstützen ihre Zusammenarbeit. Alle Muskeln des Körpers werden besser mit Energie versorgt. Die Leistungsfähigkeit und die Aufmerksamkeit werden erhöht.



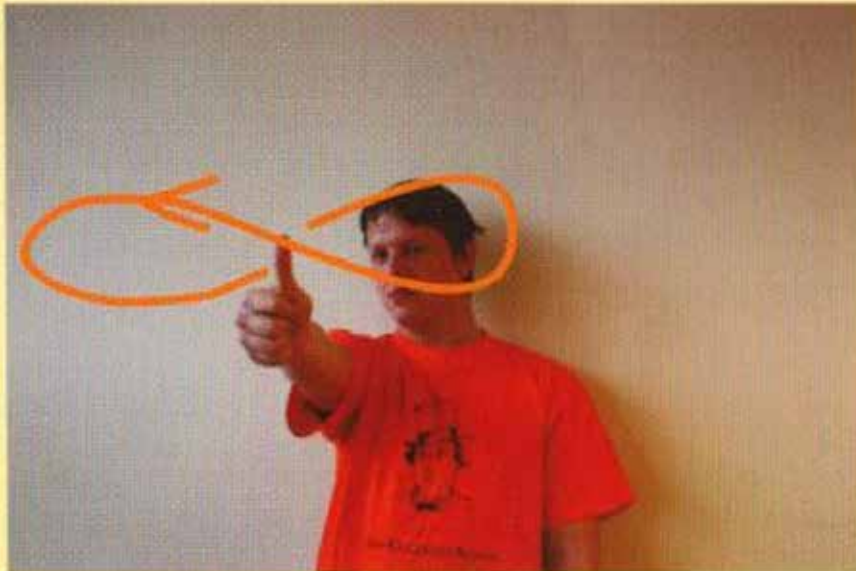
Denkmütze - Ohren anschalten!

Mit Daumen und Zeigefinger werden die Ohren „entrollt“ und von der Rundung oben nach unten zum Ohrläppchen hin massiert. Gleichgewichtssinn und Hören werden gefördert.



BEI DER „DENKMÜTZE“ WERDEN DIE OHREN RICHTIG HEISS!
WIR SPÜREN, WIE DIE ENERGIE IN GANG KOMMT...

» Übungen aus Dagmars Körpertherapie



Liegende Augen-Acht

Entspannt die Augen und hilft der Balance beider Hirnhälften. - Alle Körperbewegungen gelingen besser. Die Augen folgen dem ausgestreckten Daumen, der in die Luft eine liegende Acht zeichnet.

DIE LIEGENDE AUGEN-ACHT KANN MAN GUT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN.

EINE KLEINE ÜBUNG MIT GROSSER WIRKUNG!

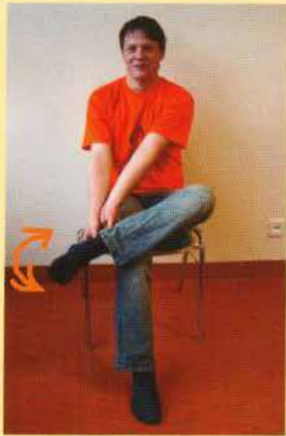


Für Fortgeschrittene

Die Anti-Angst-Pumpe hilft der Zusammenarbeit von vorderen und hinteren Hirnteilen und löst damit Ängste auf.

1. Im Sitzen:

Ein Fußknöchel liegt über dem Knie des anderen Beines. Der Fuß streckt und beugt sich und dehnt die „Achillessehne“.



2. Im Stehen:

Das Gewicht des Körpers liegt zuerst auf dem vorderen Fuß, die Ferse des hinteren Beines ist vom Boden abgehoben. Mit dem Ausatmen wird die Ferse in den Boden gedrückt und das Gewicht auf das hintere Bein verlagert.

» Akupressurpunkte für die Klopfsequenzen

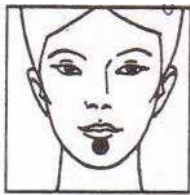
AKUPRESSURPUNKTE

In der traditionellen chinesischen Medizin geht man davon aus, dass allem Lebendigen eine Lebensenergie innewohnt, das sogenannte Qi. Es gibt viele Faktoren (z.B. Stress, Kummer, ein ungesunder Lebensstil), die diese Lebensenergie beeinflussen und zu Energieblockaden führen.

Die Energien fließen durch Laufbahnen durch den gesamten Körper, auch durch die Organe. Diese Energielaufbahnen werden Meridiane genannt. Auf den Meridianen gibt es bestimmte Punkte, wo die Energie ein- bzw. ausströmt.

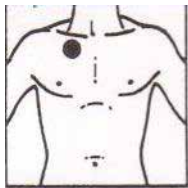
Durch Akupressur, den Druck mit den Fingern, auf diese Punkte, können Blockaden gelöst und der Fluss wiederhergestellt werden. Entweder drückt oder klopft man auf die folgenden Punkte.

Auf den folgenden Bildern sind die Punkte eingezeichnet und gegebenenfalls die Verbindung zum Organ in Großbuchstaben, sowie das emotionale Thema das damit in Verbindung steht,

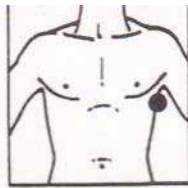


**EINFACH MIT DEN FINGERSPITZEN LEICHT
AUF DIE PUNKTE KLOPFEN!**

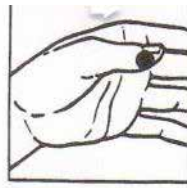
Unter der Lippe = Selbstwert, Selbstachtung



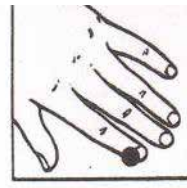
Schlüsselbein



Achselhöhle



Daumen



Zeigefinger

Schlüsselbein = NIERE_ Existenzangst

Achselhöhle = BAUSPEICHELDRÜSE, MILZ_Vertrauen, Zukunftsangst

Daumen = LUNGE_Verlust, Trauer

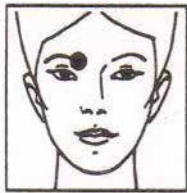
Zeigefinger = DICKDARM_Verantwortungsgefühl, sich schuldig fühlen

Unter der Brust = LEBER _ Unglücklich sein

Auf der Brust = Ich Bereich. Klopfen und sagen „Ich akzeptiere mich mit dem Thema“ (siehe folgende Seiten)



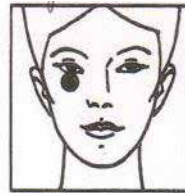
„Durch das Klopfen kommt der Körper
in einen Selbstheilungsmodus.“



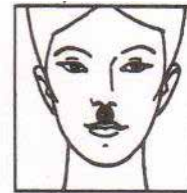
Augenbraue



Augen außen



Auge unten



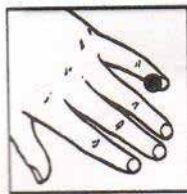
Unter der Nase

Augenbraue = BLASE_ Frust, Ungeduld

Augen außen = GALLENBLASE _ sauer, wütend

Augen unten = MAGEN_ enttäuscht sein

Unter der Nase = Meridian reicht von der Nase bis zum STEISSBEIN_ sich wohlfühlen im Körper



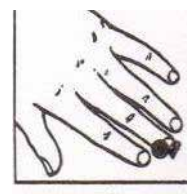
Kleiner Finger



Handkante



Handrücken-



Mittelfinger

Kleiner Finger = HERZ_ Vergebung

Handkante = DEPRESSION, Rückzug

Handrücken = DÜNNDARM_ Arroganz

Mittelfinger (Fingerkuppe) = Kreislaufmeridian_ An etwas fest halten

ES KANN HELFEN WÄHREND DES KLOPFENS NOCH BESTÄRKENDE SÄTZE
ZU SAGEN, UM AUCH DIE GEISTIGE EBENE ANZUSPRECHEN.





Kloppunkte für Kinder:

Punkt unter der Nase („**Superpunkt**“): „So, wie ich bin, bin ich o.k.“
Punkt unter der Lippe („**Mutpunkt**“): „Ich bin mutig und stark“
Punkt auf der Brustmitte („**Tarzanpunkt**“): „Ich schaffe es und gebe mein Bestes“
Punkt auf der Handkante („**Cooler Punkt**“): „Ich vertraue mir“

oder auch:

Punkt unter der Nase: „Auch wenn ich Angst vor Räufern im Dunkeln habe, mag ich mich, wie ich bin“

Punkt unter der Lippe: „Auch wenn ich ..., lieben mich meine Eltern wie ich bin“

Punkt auf Brustmitte: „Auch wenn ich..., finde ich mich cool / toll / ... und habe mich gern“

Punkt auf Handkante: „Auch wenn ich ..., habe ich mich gern und vertraue mir selbst“

Kreativität ist gefragt – es dürfen eigene Sätze erfunden werden, die der Situation entsprechen!

Alle Gefühls- und Glaubensmuster können aufgegriffen werden. Bei Kindern häufig:

- Ich bin nichts wert
- Ich bin nicht wichtig
- Ich kann nichts
- Ich bin schlecht
- Ich bin blöd
- Ich bin hilflos
- Ich bin zu klein / zu dick / zu ...
- Ich verdiene keine Liebe / Aufmerksamkeit / Anerkennung / ...
- Ich bin schuld
- Ich bin hässlich
- Ich darf nicht langsam sein
- Ich bin immer letzter

Arbeit mit der Stress-Skala

Bei der Anwendung der Klopp Technik wird der aktuelle Zustand des Empfindens und Erlebens berücksichtigt. In einer Einteilung von 0 – 10 wird die Stärke des beteiligten Gefühls oder Gedankens eingeschätzt, so dass der Erfolg des Klopfens besser wahrgenommen werden kann.

0 – kein Stress

1 – fast kein Stress

2 – wenig Stress

3 – leicht erhöhter Stress

4 – unangenehmer Stress

5 – mittlerer Stress

6 – deutlicher Stress

7 – recht hoher Stress

8 – ziemlich hoher Stress

9 – sehr hoher Stress

10 – unerträglicher Stress

Diese Messlatte sollte für Kinder bildhaft dargestellt werden – z. B. als Zeichnung mit Gesichtern, die die unterschiedlichen Gefühlslagen ausdrücken.

Eine andere Möglichkeit ist, die Kinder zu bitten, ihre Arme so weit auszubreiten wie stark sie bestimmte Gefühle empfinden. Das gilt für die positive wie die negative Richtung, also auch für die „Messlatte der Zuversicht“.

Powerpunkte

Mit den Fingerspitzen werden nacheinander folgende Punkte sanft beklopft und dabei Sätze ausgesprochen.

1. Punkt mitten unter der Nase:

So, wie ich bin, bin ich okay.

2. Punkt auf dem Kinn unter der Lippe:

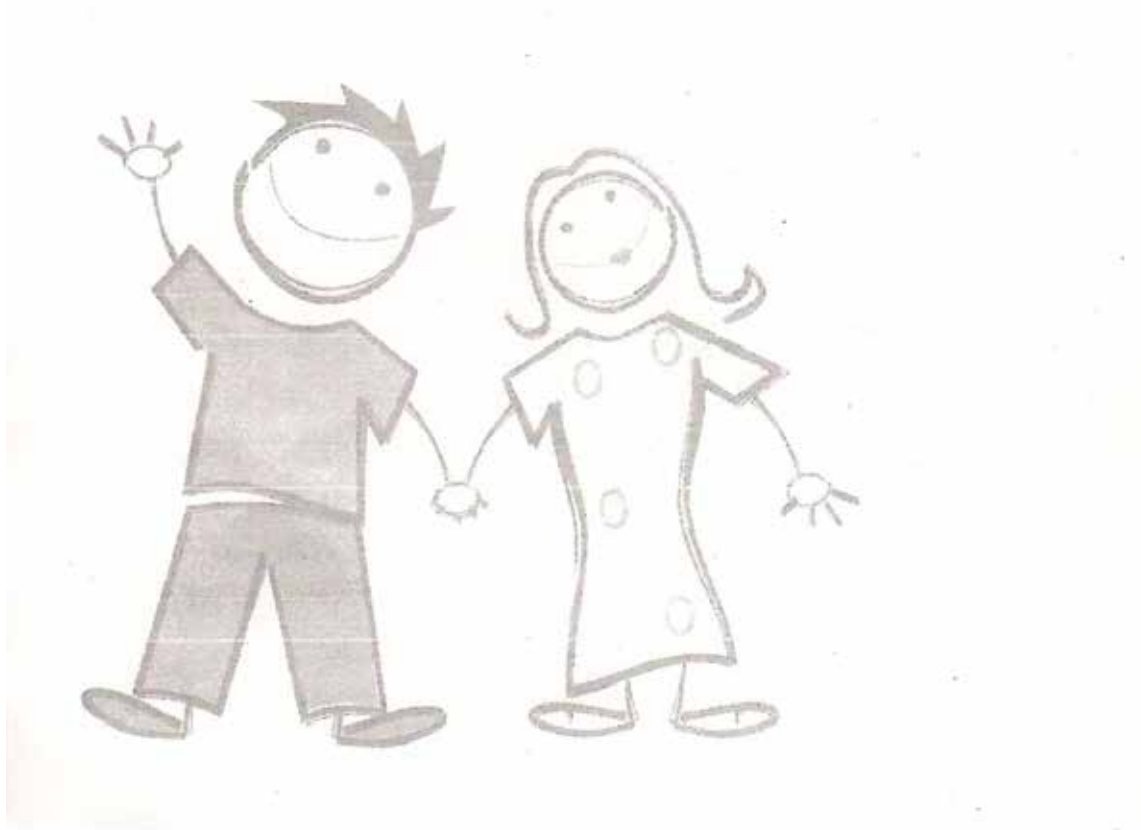
Ich bin mutig und stark.

3. Punkt auf der Brustmitte:

Ich schaffe es und gebe mein Bestes.

4. Punkt auf der Handkante:

Ich vertraue mir.



» Schatzsuche – Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens in der Kita

SCHATZSUCHE



Sabrina Vetterkind aus dem Familienzentrum Ritterburg stellte uns das Eltern-Programm „Schatzsuche“ für KITAS vor., das von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) entwickelt wurde. Ähnlich wie beim Early-Excellence Ansatz, wird auch hier ein ressourcenorientierter Blick angewendet. Stärken und Schutzfaktoren der Kinder werden in den Mittelpunkt gerückt und so das SEELISCHE WOHLBEFINDEN gefördert.

„Das Bild einer abenteuerlichen Schatzsuche ist der rote Faden des Eltern-Programms. Mütter, Väter oder andere Bezugspersonen begeben sich als Expert*innen ihrer Kinder auf eine Reise. Sie entdecken Stärken und heben Schätze, die in den Kindern schlummern.“ (www.schatzsuche-kita.de)

Sabrina hat die Weiterbildung SCHATZSUCHE BASIS absolviert und hat mit uns ihre persönlichen Eindrücke geteilt. Sie hat für die Kita Ritterburg eine Schatzkiste mit allen Materialien, ein „Schatzsuche-Kita“-Siegel & Zertifikat und kann Schatzsuchen mit Eltern durchführen.

Die Medien in der Schatzkiste kommen mit wenig Text in leichter Sprache aus und haben viele Bilder. Es werden Vorschläge in Flaschen gerollt und Schatzkarten ausgerollt. Auch gibt es Reisetagebücher, um Gedanken und Erinnerungen festzuhalten.

Neben der Weiterbildung SCHATZSUCHE BASIS wird auch das Programm SCHATZSUCHE –SCHULE IN SICHT angeboten, das sich auf den Übergang Kita – Grundschule fokussiert.

Sabrinas Kritik: Die Reihenfolge der Programmpunkte hat ihr nicht so gut gefallen, da erst am letzten Tag ein AHA-Effekt eingetreten ist. Darüber hinaus ist es schade, dass die Schatzsuche bisher nur auf Deutsch angeboten wird. Außerdem ist es schwierig für Eltern, die an den 6 Terminen, der Schatzsuche teilnehmen, eine Kinderbetreuung für ihre Kinder in der Zeit zu organisieren. Denn bei der Schatzsuche dürfen die Kinder nicht dabei sein.



„Inhaltliche Schwerpunkte sind Resilienz und Schutzfaktoren, kindliche Entwicklung und die Zusammenarbeit mit Eltern.“

Die Übersichts-Tabelle enthält Informationen für Pädagog*innen, die an der Weiterbildung interessiert sind, zum zeitlichen Rahmen und inhaltlichen Schwerpunkten. Im Quadrant rechts oben sind relevante Infos für die teilnehmende Kita und rechts unten sind die Inhalte des Schatzsuche-Programms für die Eltern aufgelistet.

Eltern-Programm Schatzsuche Berlin

Rahmen Weiterbildung	Rahmen in der Einrichtung
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Weiterbildungen im Jahr für päd. Fachkräfte • je 2 päd. Fachkräfte aus einer Einrichtung • je Durchgang 6 Module à 6 Tage zzgl. 1 Tag Inhouse-Schulung • Inhouse-Schulung bezieht das gesamte Team der Einrichtung mit ein • Zertifizierung der päd. Fachkräfte und der Einrichtung • 1x Jahr Fachaustausch für alle Schatzsuche-Einrichtungen (Berlin & Brandenburg richten diesen gemeinsam aus) 	<ul style="list-style-type: none"> • sechs Eltern-Treffen à 2,5 Stunden • Zeitpunkt und Turnus werden an die Bedürfnisse der Einrichtung und der Eltern angepasst • Moderation durch die 2 zertifizierten Schatzsuche-Referent*innen einer Einrichtung • strukturierte und detaillierte Anleitung durch ein Logbuch für die qualifizierten Referent*innen • fester Rahmen: Einstiegs-, Pausen- und Abschlussrituale • kreative Methoden • hochwertige, praxisnahe und bildhafte Materialien zu jedem Treffen aus dem Medienpaket • empfohlene Gruppengröße: 10–12 Eltern (mind. 5)
Inhalte der Weiterbildung	Inhalte des Eltern-Programms
<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Aspekte kindlicher Entwicklung • Entwicklungsaufgaben und -auffälligkeiten • Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz • Resilienzorientierte Pädagogik • Kommunikation und Kooperation mit Eltern • Ressourcenorientierte Gesprächsführung • Grundlagen gelingender Zusammenarbeit mit Eltern • Umgang mit Vielfalt • Umsetzung des Eltern-Programms in der Einrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung ins Thema Resilienz und Schutzfaktoren • Entwicklung von Kindern verstehen • Entwicklungsaufgaben von Kindern, Ressourcen und Entwicklungschancen erkennen und nutzen • Wahrnehmung und Empathie, eigene Gefühle und Gefühle von anderen wahrnehmen • Streitkultur und respektvolles Miteinander • Alltag und Familienrituale • Freiräume für Eigenes und Gemeinsames, Umgang mit Ritualen • Unterstützungsangebote, Angebote aus dem Sozialraum kennenlernen



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung



Eltern-Programm Schatzsuche
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
Tel.: 030 443190 61
Fax: 030 44 31 90 63
schatzsuche@gesundheitsbb.de
www.schatzsuche-kita.de





Ziele, Reiseplan & Schätze

DER WEGWEISER – ZIELE DES ELTERN-PROGRAMMS:

Eltern...

- ...sind für die Stärken und Bedürfnisse der Kinder sensibilisiert,
- ...verfügen über Wissen zum Thema seelisches Wohlbefinden,
- ...profitieren von einer vertrauensvollen Kommunikation mit den Fachkräften der Kita,
- ...haben mehr Freude und Spaß an Erziehungsaufgaben,
- ...kennen Unterstützungsangebote im Stadtteil

DER REISEPLAN – DIE STRUKTUR DES ELTERN-PROGRAMMS:

- sechs Treffen à 2,5 Stunden
- Zeitpunkt und Turnus werden an die Bedürfnisse der Einrichtung und der Eltern angepasst
- Moderation durch zwei zertifizierte Fachkräfte einer Kita
- strukturierte und detaillierte Anleitung durch ein Logbuch für Referent*innen
- fester Rahmen: Einstiegs-, Pausen- und Abschlussrituale
- kreative Methoden
- hochwertige, praxisnahe und bildhafte Materialien zu jedem Treffen aus dem Medienpaket
- empfohlene Gruppengröße: 10–12 Eltern



„Der Zugang ist niedrigschwellig“

DIE SCHÄTZE – INHALTE DER MEDIENPAKETE:

1. Logbuch für die Schatzsuche-Referent*innen
2. Themenbezogene Materialien (z.B. Bildkarten, illustrierte Symbolkarten) für jedes Elterntreffen
3. Schatzsuche-Poster (Siehe Bild unten)
4. Reisetagebücher für Eltern
5. Reisetagebücher für Schatzsuche-Referent*innen
6. Give-aways für die Eltern



Die Schatzsuche wurde von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) entwickelt und wird von AOK Nordost und der TK gefördert. Das Projekt wird in 11 Bundesländern umgesetzt.

In Berlin sind ca. 100 Einrichtungen zertifizierte Schatzsuche-Kitas und in Brandenburg sind es 93.

WEITERE INFOS: <https://www.schatzsuche-kita.de/bundeslaender/berlin>





TeilnehmerInnen-Liste

**WERKSTATT 1 - 2022:
ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG
22. JUNI 2022**

TEILNEHMER*INNEN-LISTE

Name / Institution	Anschrift	Telefon / Mail
Christiane Börühan AWO Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum	Adalbertstr. 23a 10997 Berlin	030 69565885 rucksack@awo-spree-wuhle.de
Kerstin Wiehe kultkom, Prozessmoderation	Crellestr. 22 10827 Berlin	030 78703350 info@kultkom.de
Jana Hunold Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg KBE 1 - Frühe Bildung und Erziehung	Adalbertstr. 23 b 10999 Berlin	030 90298-4510 jana.hunold@ba-fk.verwalt-berlin.de
Songül Susem-Kessel Stadtteilmütter in Kreuzberg Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.	Wilhelmstraße 116/117 10963 Berlin	030 2611991 stadtteilmuetter-tam@diakonie-stadtmitte.de
Doris Vogt Kurt Schumacher Grundschule	Puttkamerstr. 19 10969 Berlin	030 50585923 02g12@02g12.schule.berlin.de
Martin Quente Nestwärme e.V.	Ritterstr. 35 10969 Berlin	030 24729098 martin.quent@nestwaerme-berlin.de
Najla Majeed Stadtteilmütter Projekt im Familienzentrum tam	Wilhelmstr. 116/117 10963 Berlin	26 11 99 1
Sonya Erdem Stadtteilmütterprojekt im Familienzentrum tam	Wilhelmstr.116/117 10963 Berlin	26 11 99 1



**WERKSTATT 1 - 2022:
ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG
22. JUNI 2022**

TEILNEHMER*INNEN-LISTE

Name / Institution	Anschrift	Telefon / Mail
Sabine Schweele Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg	Yorckstr. 4-11 10965 Berlin	030 90298 3543 Sabine.schweele@ba-fk.berlin.de
Katja Frenz Naturerfahrungsraum Robinenwäldchen Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg Umwelt- und Naturschutzamt	Yorckstr. 4-11 10965 Berlin	01707140776
Wafaa Khattab Quatiersmanagement am Mehringplatz	Friedrichstraße 1 10969 Berlin	030 39933243 info@qm-mehringplatz.de
Sabrina Vetterkind Nestwärme e.V. - Familienzentrum Ritterburg	Ritterstr. 36 10969 Berlin	030 695 688 22 sabrina.vetterkind@nestwaerme-berlin.de
Miriam Lasch Kita Kochstraße	Kochstr. 8 10969 Berlin	030 34620291 kita.kochstr.8@ba-fk.berlin.de
Wibke Stolte Zentrum für Kindesentwicklung e.V. Sozialpädiatrisches Zentrum	Ritterstraße 3 10969 Berlin	030 6981410 wibke.stolte@zentrum-kindesentwicklung.de
Hardis Regelin Liebmannschule / SIBUZ	Friedrichstraße 13 10969 Berlin	
Karina Rechkemmer Interkulturelles Familienzentrum tam	Wilhelmstraße 116/117 10963 Berlin	030 2611992 tam-k.rechkemmer@diakonie-stadtmitte.de





TeilnehmerInnen-Liste

**WERKSTATT 1 - 2022:
ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG
22. JUNI 2022**

TEILNEHMER*INNEN-LISTE

Name / Institution	Anschrift	Telefon / Mail
Christiane Börühan AWO Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum	Adalbertstr. 23a 10997 Berlin	030 69565885 rucksack@awo-spree-wuhle.de
Kerstin Wiehe kultkom, Prozessmoderation	Crellestr. 22 10827 Berlin	030 78703350 info@kultkom.de
Jana Hunold Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg KBE 1 - Frühe Bildung und Erziehung	Adalbertstr. 23 b 10999 Berlin	030 90298-4510 jana.hunold@ba-fk.verwalt-berlin.de
Songül Süsem-Kessel Stadtteilmütter in Kreuzberg Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.	Wilhelmstraße 116/117 10963 Berlin	030 2611991 stadtteilmuetter-tam@diakonie-stadtmitte.de
Doris Vogt Kurt Schumacher Grundschule	Puttkamerstr. 19 10969 Berlin	030 50585923 02g12@02g12.schule.berlin.de
Martin Quente Nestwärme e.V.	Ritterstr. 35 10969 Berlin	030 24729098 martin.quent@nestwaerme-berlin.de
Najla Majeed Stadtteilmütter Projekt im Familienzentrum tam	Wilhelmstr. 116/117 10963 Berlin	26 11 99 1
Sonya Erdem Stadtteilmütterprojekt im Familienzentrum tam	Wilhelmstr.116/117 10963 Berlin	26 11 99 1



Literaturliste

Buchempfehlung von Dagmar Krawczik:

Hanne Seemann: Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen. Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen - Leben Lernen

Verwendete Quellen:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/behandlungsformen/akupressurpunkte>

<https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/was-du-schon-immer-ueber-tcm-wissen-wolltest/>

<https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/akupressur.html>

<https://pixabay.com/>

