

Kinderyoga - Anmeldestopp

bitte für die Warteliste anmelden

Termin 31.12.2022)	Teilnahmegebühr 137 € Inklusive Versorgung und Seminarunterlagen	Referenten
Kurszeiten 01:00 - 01:00	Kursort	Besonderheit Voraussetzung: Yoga-Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte. Tragen sie unbedingt bequeme, elastische Kleidung die ihnen Raum zur Bewegung gibt (z.B. Leggins und T-Shirt)

In diesem Seminar bekommen sie einen Einblick in die Welt des Yoga. Sie erfahren nicht nur woher Yoga kommt, welche Vorteile Yoga für Kinder hat, sondern auch wie sie Kinderyoga ganz praktisch in ihren Kindergarten-/Kitaalltag integrieren können!

Im Wesentlichen ist Yoga eine Praxis der "Achtsamkeit in Bewegung", die den Körper nutzt um das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu fördern. Yoga behandelt Stress und Angst, fördert soziales und emotionales Lernen, sowie körperliche und emotionale Gesundheit. Es hilft, das Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln, indem es den Kindern beibringt, auf die Beziehung zwischen den beiden zu achten. Dies kann zu positiven Verhaltensänderungen führen. Mittel zur Selbstregulation können an die Hand gegeben werden. Die körperliche Fitness und die Atemfunktion wird mit regelmäßigen Yogaübungen verbessert und das Risiko für Fettleibigkeit reduziert. Kinderyoga beinhaltet unter anderem körperliche Haltungen, die Asanas. Wir üben viele davon spielerisch und kindgerecht, mit Geschichten und Liedern und haben dabei ganz viel Spaß. Auch andere Elemente des Yoga, wie Atem- und Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen usw. kommen nicht zu kurz. Theorie und Praxis wechseln sich in diesem Seminar ab. Zwischen den Theorieeinheiten wird es gemeinsame Übungen und Gruppenarbeiten geben. Ich zeige ihnen, mit welchen Hilfsmitteln ich arbeite und wie ich die "Mitte" gestalte. Auch wie man Abwechslung in die Kinderyogastunde bringt und es für Kinder spannend macht.



Zielgruppe

- Kita und frühe Bildung
- Schulen und Bildungseinrichtungen



Methoden

- Information
- Übungen



Ziele

Sie erfahren, wie Yoga an Kinder weitergegeben werden kann. Mit diesem Werkzeug ist es möglich, Kindern Yoga zu vermitteln, damit diese sich kraftvoll und zugleich entspannt in unserer Gesellschaft entwickeln können.



Inhalte

- Was ist Kinderyoga und wie führt man die Kleinen ans Yoga heran?
- Auf welche Weise profitieren Kinder von Yoga?
- Wie unterscheidet sich Kinderyoga von Erwachsenenyoga?
- Yogaübungen am eigenen Körper erfahren
- Übungsanleitungen für Kinder erarbeiten und in der Gruppe ausprobieren