dwroconsult

Kinderyoga

Termin
29.09.2021
)

Kurszeiten
09:15 - 16:45

Teilnahmegebühr
137 €
inklusive Getränke, Mittagessen und Seminarunterlagen

Kursort
DWRO-consult Campus Mietraching

Referenten

Besonderheit
Voraussetzung: Yoga-Grundkenntnisse

Wenn man Kindern beim Spielen zuschaut, kann man deren Fähigkeit beobachten, sich ganz in das Spiel hineinzubegeben und vollständig im Hier und Jetzt zu sein. Warum sollten Kinder also Yoga machen, wenn sie doch sowieso fest im Hier und Jetzt verankert sind? Leider fordert das Computerzeitalter seinen Tribut. Dazu kommen noch der Leistungsdruck in der Schule und der Vergleich mit gleichaltrigen Kindern. Kinder verlernen, sich selbst kleine Ruheinseln zu schaffen. Sie wissen nicht, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen, die sich während des vollgestopften Alltags ansammeln.
Yoga bringt Kinder wieder in einen Zustand des „Kind-sein-könnens“. Sie können ihrer Phantasie freien Lauf lassen und sich in eine neue Welt hineinbegeben. Eine Welt, die ihnen ermöglicht, sich ohne Leistungsdruck und Vergleich spielerisch mit sich und ihrem Körper zu beschäftigen. Yoga gibt ihnen die Möglichkeit, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken aber auch mal laut und stark zu sein.

Zielgruppe

- Kita und frühe Bildung
- Schulen und Bildungseinrichtungen

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.

Methoden

- Information
- Übungen

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