Kinderyoga

Termin
22.06.2023
)

Kurszeiten
09:15 - 16:45

Teilnahmegebühr
137 €
Inklusive Versorgung und Seminarunterlagen

Begrenzt auf 20 Teilnehmende

Kursort
DWRO-consult Campus Mietraching

Referenten
Jutta Volpert

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 "Achsamkeit 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 köperliche und emotionale Gesundheit. Es hilft, das Bewusstsein für Köper 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 werden mit regelmäßigen Yogaübungen verbessert und das Risiko für Fettleibigkeit wird 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, Fantasiereisen 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 diese für Kinder spannend macht.

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

Bescheinigung

Nach Abschluss des Seminars wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt