

Kinderyoga – Für entspannte und selbstbewusste Kinder

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Horten

Ziele:

Kinder sind einer permanenten Reizüberflutung durch Medien und einem vollen Terminkalender ausgesetzt, so dass ihre Kreativität und die Entwicklung ihrer Persönlichkeit in den Hintergrund treten. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, wie sie sich jederzeit aus der Reizüberflutung von außen lösen können. Kinderyoga bietet eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Spaß. Katze-Kuh, Kobra, Hund, Holzhacker und andere Namen für Übungen, die in Geschichten und Spiele eingebettet sind, wecken die Neugier und machen Lust auf Bewegung. Kinderyoga stellt eine Möglichkeit der Fokussierung und Entspannung dar und führt somit zu mehr Ausgeglichenheit.

In dieser Fortbildung werden wir gemeinsam verschiedene altersgerechte Yogahaltungen erarbeiten, üben und ihre Wirksamkeit erfahren. Sie haben die Möglichkeit eine eigene Kinderyogastunde zu konzipieren und durchzuführen. Auch das Anleiten, verschiedene Yogahaltungen einzunehmen, wird Inhalt dieser Fortbildung sein.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Vorstellen und Üben verschiedener Yogahaltungen
- Planung von Yogastunden für Kinder ab 3 Jahren
- Yogageschichten für Kinder
- Anleiten von Übungsabfolgen

Dauer: 4-tägiges Seminar

Empfohlene Teilnehmerzahl: 12

Hinweis:

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung und ggf. dicke Socken mit!

Dieses Seminar kann auch in Ihrer Institution oder Bildungseinrichtung durchgeführt werden. Für eine Inhouseveranstaltung bei Ihnen erstellen wir gerne ein unverbindliches Angebot.