

WEITERBILDUNG YOGA mit KINDERN

für Yogalehrer, Lehrer, Erzieher, Eltern

WORKSHOP: Teil 1 Samstag, 15.11.2008 14:30 - 17:30h

Teil 2 Sonntag, 16.11.2008 14:30 - 17:30h

Kosten je Teil: 50 Euro; als Gesamteinheit 95 Euro

Die Weiterbildung richtet sich an alle Interessierten mit Yogavorkenntnissen, die beruflich mit Kindern arbeiten oder im Zusammensein mit ihren eigenen Kindern Yoga gemeinsam entdecken möchten.

Heute mehr denn je brauchen Kinder Zeiten und Räume der Besinnung, des Rückzugs, der Konzentration auf sich selbst. Yoga, als Körperarbeit kommt dem kindlichen Bewegungsbedürfnis sehr entgegen und stellt somit einen kindgerechten und lustvollen Zugang zur eigenen Selbst-Bewusstheit da. Es schafft einen Ausgleich zu Bewegungsmangel, dem oftmals hektischen Alltag und ständiger Reizüberflutung und hilft Kindern mit Anforderungen z.B. in der Schule gelassener umzugehen.

Die vorgestellten Elemente können Kindern einen Weg eröffnen innere Ruhe und Stabilität zu finden und Energie, Kraft und Selbstbewusstsein aufzubauen und zu erhalten.

Der Workshop gibt Anregungen für Yoga mit Kindern zuhause, in der Schule oder dem Kindergarten.

Die beiden Workshoptage bauen inhaltlich aufeinander auf, können jedoch auch einzeln gebucht werden.

Inhalte Teil 1

- ✧ Ziele, Inhalte und Methoden
- ✧ Aufbau einer Stunde in Theorie + Praxis
- ✧ Spielerische Anleitung von Yoga-Asanas
- ✧ Vorstellen von Literatur

Inhalte Teil 2

- ✧ Atemübungen für Kinder
- ✧ Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele in Gruppen
- ✧ Yoga Asanas allein und zu zweit
- ✧ Entspannung und Stille mit Kindern
- ✧ Yoga für spezielle Ziegruppen und Altersstufen (Schulkinder, Mädchen ab 12, Kindergartenkinder...)
- ✧ Praktische Tipps zum Einsatz von Yogaelementen im eigenen Alltag mit Kindern (nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer)



ginger up

yoga health & life club

Agrippinawerft 10 50678 Köln

info@gingerup.de www.gingerup.de tel 0221-9980860