

## **Yoga für Kinder – Kinderyoga- Übungsleiter**

Fachpädagogische Fortbildung

### **Brauchen Kinder Yoga?**

- Yoga ist eine von vielen Entspannungsmethoden, die Kindern leicht zugänglich gemacht werden kann
- Kinder leiden heute genau wie wir Erwachsenen unter einer zunehmenden Reizüberflutung und Stress. Oft fehlt den Kindern die Möglichkeit, sich aus der Hektik des Alltags zurückzuziehen.
- Yoga fördert den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, welcher durch Übungsleiter, Lehrer und Eltern kreativ und gezielt unterstützt wird.
- Die Kinder lernen ihren Körper ganz bewusst kennen, ihn zu spüren und durch das Ansprechen aller fünf Sinne werden sie sensibler im Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt.
- Yoga schult die Konzentration, stärkt das Selbstbewusstsein, es gibt keinen Leistungsdruck, dem die Kinder folgen.
- Jedes Kind nimmt aus den Stunden den größtmöglichen Nutzen mit: der eine lernt, sich auf kleinstem Raum auszutoben, das andere neue Fantasie zu entwickeln, ein anderes lernt, Möglichkeiten kennen, um Ängste zu verkleinern und zu überwinden.

### **Wo kann Yoga eingesetzt und angewendet werden?**

- ◇ im Kindergarten, im Hort,
- ◇ in Arbeitsgemeinschaft, im Sportunterricht
- ◇ in freien Gruppen, bei Projekttagen

### **Inhalte:**

#### Grundlagen des Yoga

- Standortbestimmung
- Unterschiede zu anderen Übungstechniken
- Was kann durch Yoga erreicht werden?

#### Unterrichtsgestaltung

- Planung und Erstellung und Gestaltung einer Unterrichtsstunde

#### Praxis und Methodik

- Asanas/ Körperhaltungen
- Entspannungsübungen
- Pranayama/ Atemtechnik
- Konzentrationsübungen
- Meditation mit Kindern
- Spiele für Kinder
- Erarbeiten von Asanafolgen

### **Zertifizierung:**

Nach Seminare durchführung wird die Teilnahme bestätigt. Um das **Zertifikat „Übungsleiter Kinderyoga“** zu erhalten, muss eine Belegarbeit erstellt werden, die einen Plan aufzeigt, wie über den Zeitraum von 8 bis 10 Wochen mit den Kindern zielgerichtet gearbeitet werden kann. Ein weiterer Bestandteil ist das Schreiben einer Fantasiereise, die ausführliche schriftliche Planung einer Yogastunde, die dann in einer Kindergruppe gehalten wird.

### **Organisatorisches:**

#### Termine:

**Freitag** 18:00 – 20:00 Uhr  
**Samstag** 09:00 – 16:00 Uhr  
**Sonntag** 09:00 – 16:00 Uhr

Der Unterricht umfasst 20 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten.

Gebühren: 180,00 €



## *Veranstaltungen in Kindereinrichtungen*

### *Weck den Löwen in dir*

#### **Kinderyoga**

ist auch in Ihrer Kindereinrichtung möglich!

Gern führe ich auch vor Ort in Ihrer Einrichtung Yogakurse durch, ganz gleich ob Kindergarten, Hort oder Schule, in der Feriengestaltung und bei Projekten.

Informationsstunden im Rahmen von Elternabenden, Schnupperstunden für Kinder und Eltern können dabei vorab angeboten werden.

### Für Vorschulkinder:

#### *Die Erfahrung mit dem Atem*

Eine gestaltete Stunde zur Atemerlebbarkeit, in welcher der Atem gefühlt, gespürt und sichtbar gemacht wird.

#### *Fit & gesund - bei uns geht 's rund!*

8 Wochenkurs in welchem es um gesunde Ernährung, leckeres Essen, Bewegung und Entspannung geht.

#### *Weg mit der Wut*

Wie können Kinder mit Wut, Angst und Ärger umgehen und diese beseitigen ohne anderen weh zu tun.... fühlen, erleben, handeln....

#### *Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann....*

Progressive Muskelentspannung für Kinder - eine sehr wirksame und für Kinder leicht erlernbare Methode zur Selbstentspannung.

### Für Pädagogen:

#### *Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann....*

Progressive Muskelentspannung mit Kindern

#### *Mit allen Sinnen genießen*

Sinnesschulung für Kinder und Erwachsene, neue Ideen und ihre Umsetzung in der Einrichtung, genießen und entspannen und alle Sinne wecken...

#### *Kreativität im Kinderyoga*

Wie baue ich mir Yogastunden auf, welche Themen wähle ich, wie gestalte ich meine Stunden attraktiver, um das Interesse der Kinder wach zu halten....

#### *Yoga und Entspannung im Klassenzimmer*

Wie setze ich Yoga auf kleinstem Raum um?

Entspannung im Schulalltag, vor Klassenarbeiten und den Hausaufgaben, ohne die Räumlichkeiten zu wechseln oder umzuräumen

***Alle Workshops können auch als In-House-Seminare in Einrichtungen direkt durchgeführt werden, als Fortbildung für Pädagogen oder thematische Elternabende. Gern unterstütze ich Sie auch in der Projektarbeit und der Feriengestaltung mit der Durchführung von Yogastunden oder Yogakursen Sprechen Sie mich an.***

### **Kontakt und Konzept:**



#### **Annette Drechsler**

Sozialpädagogin, Ayurveda-Therapeutin,  
Ärztl. gepr. Yoga-Lehrerin, Entspannungspädagogin

Kohlgraben 47  
01187 Dresden  
Fax 0351 4117374  
Funk 0177 2234392

Annette.Drechsler@gmx.de  
www.kinderyoga-dresden.de  
www.yoga-dresden.net

## *Yoga für Kinder*

„Frieden in kleine Welten bringen“



### **Kinderyoga - Übungsleiter**

Fachpädagogische Fortbildung

**24. bis 26. August 2018**