

EINFÜHRUNG IN KINDERYOGA FÜR PÄDAGOGISCHES FACHPERSONAL

Schnupperseminar: 4 UE (je 45 Min)
Tagesseminar: 8 UE (je 45 Min)

Seminarinhalt

- › Wie unterscheidet sich Kinderyoga von Erwachsenenyoga?
- › Wie kann ich ein alters- und bedürfnisgerechtes Bewegungs- und Entspannungsangebot in Kita oder OGS erstellen?
- › Welche Entspannungstechniken wirken bei Kindern?
- › Welche Kompetenzen werden erweitert?

Kinderyoga ist anders als Erwachsenen-yoga, es ist wilder, lustiger, akrobatischer und fantasievoller. Nach dieser Einführung bist Du keine Kinderyogalehrerin, wirst aber die Prinzipien verstehen, nach denen Kinderyoga funktioniert und wirst in der Lage sein, kleine Yoga- und Entspannungssequenzen in Kita oder OGS anzubieten.

Dies ist mein beliebtestes Tagesseminar. Es ist praxisorientiert, gut anwendbar und macht viel Spaß!



Claudia Zentis-Krause:

„Ich bin Yogalehrerin (BYV), Kursleiterin Entspannung & Yoga für Kinder & Jugendliche, Staatlich geprüfte Erzieherin und Diplom-Designerin.“

Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga und liebe es, mein Wissen humorvoll und praxisorientiert weiterzugeben. Gerne komme ich mit meinem Programm in Ihre Institution.“

Interessiert?

Ich freue mich über Ihre Anfrage!

info@shakti-yoga-coaching.de

 [shakti_yoga_coaching](https://www.instagram.com/shakti_yoga_coaching)
01575-2540860

Weitere Seminare:

- › Stressbewältigung für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
- › Stressmanagement für Unternehmen
- › Resilienz & Selbstakzeptanz für junge Mädchen und Frauen
- › Effektive Entspannung mit Yoga und Meditation



Foto Titel von Adam Winger auf Unsplash



YOGA COACHING



EINFÜHRUNG IN KINDERYOGA FÜR PÄDAGOGISCHES FACHPERSONAL

WAS KANN KINDERYOGA?

WAS IST KINDERYOGA?

WIE SIEHT KINDGERECHTES YOGA AUS?



Was muss ich bei Yoga mit Kindern beachten?

Viele pädagogische Fachkräfte praktizieren selbst Yoga. Doch eignen sich die Asanas und die anderen Techniken so auch für Kinder? **Körper, Hormonsystem und Geist sind bei Kindern altersabhängig ganz anders als bei Erwachsenen.** Sind sie bekannten Übungen nützlich oder können sie vielleicht sogar schaden? Wie muss ich die einzelnen Elemente modifizieren, damit sie Kindern gut tun und Freude bereiten?

- › **Asanas** helfen, Grob- und Feinmotorik zu verbessern und steigern die Selbstwirksamkeitserwartung
- › **Atemkonzentration und Achtsamkeitsübungen** unterstützen bei der emotionalen Selbstregulation und fördern die Konzentrationsfähigkeit
- › **Fantasiereisen** regen die kindliche Vorstellungskraft an
- › **Entspannungsübungen** fördern die Fähigkeit zur Selbstregulation

Mit **SHAKTI YOGA COACHING** möchte ich mein Wissen aus langjährigen Kinderyoga-kursen in einem **speziell für pädagogische Fachkräfte** zusammengestellten Seminar praxisorientiert weitergeben.

Wie kann ich mit Kindern in Kita und OGS entwicklungs- und bedürfnisgerecht Kinderyoga und Entspannungstechniken praktizieren?

Kinderyoga bietet dem Kind einen Raum, in dem es sich selbst erfahren kann: **seinen Körper, seine Kompetenzen und seine Fähigkeit zur Selbstregulation.** Spielerisch, leicht, manchmal wild, manchmal sanft, aber immer mit jeder Menge Spaß für alle Beteiligten!

Wie kann ich Kompetenzerweiterungen und Selbstwirksamkeitserwartung unterstützen?

Ich habe viele Jahre Kinderyoga an einer OGS unterrichtet. Aus diesem Erfahrungsschatz, kombiniert mit ein wenig **Theorie und Entwicklungspsychologie**, ist dieses Seminar entstanden, um ein kindgerechtes und bedürfnisorientiertes Bewegungs- und Entspannungsangebot erstellen zu können.