



Kinderyoga: Bewegungs- und Entspannungsübungen für Ihre Kita-Kinder

Yoga mit Kindern macht Spaß und tut Körper und Seele gut!

Mal still, mal lustig, ernst und wieder voller Quatsch so ist Kinderyoga.

Es beruhigt, baut Spannungen ab, verbessert die Koordination, die Motorik und die Körperwahrnehmung und macht Stark und Selbstbewusst.

Kindgerechte Asanas (Yogaübungen), Atem- und Meditationsübungen sowie Phantasiereisen und Achtsamkeit sind einige wichtige Bausteine im Kinderyoga.

Dieses Seminar ist für alle die Kinder und Yoga lieben!

Ein interaktiv angeleiteter Workshop mit vielen praktischen Übungen.

Ziel der Fortbildung

Kurze und längere Yogaeinheiten für Kinder ab 3 Jahren selbstständig planen und durchführen. Spielerisch Yogaeinheiten in den Alltag mit Kindern einbringen z.B. durch Atemspiele, Entspannungsideen und Rituale.

Die wichtigsten Inhalte

- Warum tut Yoga Kindern gut?
- Was ist Yoga?
- Vermitteln sozialer Werte im Alltag.
- Bausteine einer Kinderyogastunde
- Raumgestaltung
- Kindgerechte Yogaübungen (Asanas), Sonnengruß
- Yogageschichten
- Atemspiele, Entspannungsideen, Achtsamkeit
- Materialien, Spielvorschläge
- Berichte aus der Praxis
- Austausch

Preise:

Seminarpreis	425,00 € (+ MwSt. = 505,75 €)
Onlinepreis	345,00 € (+ MwSt. = 410,55 €)

Termine

Dortmund	2. bis 3. März 2023
Dortmund	11. bis 12. Mai 2023
Dortmund	2. bis 3. November 2023

LIVE Online-Seminare

ONLINE	7. und 8. Februar 2023
ONLINE	19. bis 20. Juni 2023
ONLINE	29. und 30. November 2023



