



Gesund bleiben

Yoga mit Kindern

Train the Trainer-Fortbildung

Inhalt

Diese Fortbildung ist für alle Mitarbeiter*innen der AWO Saarland e.V. geeignet, die mit Kindern z.B. in Kindergärten, Wohngruppen, therapeutischen Schülerhilfen oder in Kita-Gruppen Yoga praktizieren möchten. Du lernst ein vielseitiges Angebot an Möglichkeiten kennen, wie du Yoga mit Kindern individuell auf deine Einrichtung abstimmen kannst. Zusätzlich erhältst du ein umfangreiches Skript und eine Art Baukasten mit Ideen und Inspirationen für deine Stundengestaltung.

Tagesprogramm:

- Unterschied zwischen Yoga für Kinder und Yoga für Erwachsene
- Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen des Yogas mit Kindern
- Aufbau und Struktur einer „Yoga mit Kindern“-Stunde je nach Setting (Kita, Kindergarten, Yoga-AG, Nachmittagsbetreuung)
- Bewegungsspiele, Yogazirkel, Kinderflow mit Musik
- Balance und Achtsamkeitsübungen
- Sonnengruß für Kinder
- Rituale
- Kennenlernen unterschiedlicher Klanginstrumente und deren Einsatz
- Atemwahrnehmung
- Entspannungsmethoden

Methoden

Gemeinsames Einüben von unterschiedlichen „Yoga mit Kindern“-Programmen. Erarbeiten und Erstellen von eigenen Stundenkonzepten in Kleingruppen. Austausch und Beantworten von Fragen. Praxisorientiertes Arbeiten.

Zielgruppe

Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen, Pädagogen*innen, Interessierte Berufsgruppen

Dein Gewinn

„Yoga-ist-bunt“-Zertifikat, zertifizierte Fortbildung der Yoga Alliance, Teilnahmebescheinigung der AWO Akademie Saar über ein 8-stündige „Yoga mit Kindern-Train the trainer“-Fortbildung. Die Befähigung in deiner Einrichtung Yoga mit Kindern anzubieten.

Kurs-Nr.

401-24

Termine

16.09.2024

Zeit/Ort

9 UE; 9-17 Uhr
Yogastudio Sabine Heimer,
Großrosseln

Referent/Referentin

Vorname Name

Sabine Heimer, Erzieherin,
zertifizierte Yogalehrerin RYT 500,
Trainerin im Präventionssport,
Senioren-Yogalehrerin

Teilnahmegebühr

50,- €

für AWO-Einrichtungen/AWO-
Selbstzahlende

100,- €

für externe Teilnehmende

inkl. Pausengetränke

* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

Stand: 14.12.2024