

**Gesund bleiben**

## Yoga mit Kindern

### Train the Trainer-Fortbildung

#### Inhalt

Diese Fortbildung ist für alle Mitarbeiter\*innen der AWO Saarland geeignet, die mit Kindern z.B. im Kindergarten, Wohngruppen, Schulbetreuungen oder in der Kita-Gruppe Yoga praktizieren möchten. Du lernst ein vielseitiges Angebot an Möglichkeiten kennen, wie du Kinderyoga individuell in deiner Einrichtung anbieten 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 Kinderyoga
- Aufbau und Struktur einer Kinderyogastunde je nach Setting (Kita, Kindergarten, Yoga-AG, Schulbetreuung)
- Bewegungsspiele, Yogazirkel, Kinderflow mit Musik
- Balance und Achtsamkeitsübungen
- Sonnengruß und Asanas für Kinder
- Rituale
- Kennenlernen unterschiedlicher Klanginstrumente und deren Einsatz
- Atemwahrnehmung
- Entspannungsmethoden

#### Methoden

Gemeinsames Einüben von unterschiedlichen Kinderyogastunden. Erarbeiten und Erstellen von eigenen Stundenkonzepten in Kleingruppen. Austausch und Beantworten von Fragen. Praxisorientiertes Arbeiten.

#### Bitte beachte:

- Es wird aktiv trainiert – bitte denke an bequeme, evtl. reißfeste Kleidung
- Yogamatten und –zubehör ist vorhanden
- Tee und Kekse stehen Dir den ganzen Tag über zur Verfügung

#### Zielgruppe

Erzieher\*innen, Kinderpfleger\*innen, Pädagogen\*innen, interessierte Berufsgruppen

#### Dein Gewinn

Dir steht ein bunter Baukasten an Möglichkeiten zur Verfügung, eine Kinderyogastunde zu gestalten.

Kurs Nr.	411-23
Termine	<b>09. Oktober 2023</b>
Zeit/Ort	9 – 17 Uhr, 9 UE*, Yogastudio Sabine Heimer, Großrosseln; das Angebot kann auch als Inhouse-Schulung gebucht werden
Referentin	Sabine Heimer ist Erzieherin und bei der Yoga Alliance als Yogalehrerin und Ausbilderin registriert, mit der Qualifizierung ERYT 500 und YACEP. Nach erfolgreicher Teilnahme bekommst du ein Yoga ist bunt Zertifikat.
Teilnahmegebühr	50,- € für AWO-Mitarbeiter*innen und –Mitglieder 100,- € für externe Teilnehmer*innen <small>* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten</small>

Stand: 03.08.2023