

2024-E(10)

ProYoBi - Yoga in Bildungseinrichtungen



DURCHFÜHRUNG

Heike Sültmann
(Heilerzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin)

ZIELE

Der positive Einfluss von Yogaübungen auf Kinder ist mittlerweile kein Geheimnis mehr und wird in vielen Bildungseinrichtungen erprobt. Die TeilnehmerInnen werden in ProYoBi - Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen eingeführt. Am Ende des Angebotes wissen die TeilnehmerInnen u.a. mehr zu:

- Was bedeutet Yoga überhaupt und wie wirkt es?
- Wie und warum Yoga mit Kindern im Alltagsgeschehen – warum ist es absolut sinnvoll und was kann es im Tagesablauf bewirken? Wann setze ich Kinderyoga im Tagesgeschehen ein?
- Welche Kompetenzen muss ich als ErzieherIn/LehrerIn mitbringen, um Yoga mit Kindern zu praktizieren?

INHALT

Zu den Inhalten des Angebotes zählen u.a.

- eine Einführung und das praktische Üben von Yogaübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Bewegungsgeschichten, Rückenmassagen, Yogaspiele
- Schulung zum Thema Achtsamkeit
- eine Förderung des friedlichen Miteinander

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

größerer Raum

Hinweis: Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

4 Stunden