

2024-E(9)

# Effektives Bewegungs- und Entspannungstraining mit Yogaelementen



## DURCHFÜHRUNG

Heike Sültmann  
(Heilerzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin)

## ZIELE

Die TeilnehmerInnen werden befähigt, mit Kindern einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen durchzuführen, die effektiv sind und sich einfach in den Bildungsalltag integrieren lassen. Die AbsolventInnen können die erprobten Übungen ohne großen Aufwand sofort in ihrer Berufspraxis anwenden. Ganz nebenbei erleben sie dadurch viele entspannende und bewegungsfreudige Momente.

## INHALT

Die Seminare geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, Yogaelemente als Konzentrationshilfe, zur Sprachförderung, zur Streitschlichtung, zur Vertiefung von Lerninhalten und zur Schaffung eines friedlichen und mitfühlenden Miteinanders einzusetzen.

Zu den Inhalten zählen u.a.:

- ein kurzer Einblick in die Theorie und Praxis der Yogalehre (v.a. Besonderheiten des Kinderyoga)
- einfache Yogapositionen ausführen und die Wirkungen erfahren
- sinnvolle Integration von Yogaelementen in den Bildungsalltag
- Erlernen Yoga altersgemäß in Spielen, Geschichten, Ritualen und Bewegungsliedern zu vermitteln

**Hinweis:** Am Ende erhalten alle TeilnehmerInnen ein Zertifikat.

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

## VORAUSSETZUNG

Größerer Raum

**Hinweis:** Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht und sind im Preis enthalten

## DAUER

Modul I Grundkurs | Modul II Aufbaukurs | Modul III Aufbaukurs 2  
2 Einheiten pro Kurs, jeweils Freitag: 15 - 19 Uhr und Samstag: 9.30 - 15.30 Uhr