



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