

Kinderyoga-Ausbildung



Ausbildungsort

YOGA RANCH
Oskar-Picht-Str. 62
17309 Pasewalk
www.yoga-ranch.de

Ausbildungsleitung

Dipl. Medienwirtin & Yogalehrerin
Susanne Jürgens
0176-20 34 24 69
post@yoga-ranch.de

Ziele der Ausbildung

- **Entspannung und innere Ausgeglichenheit fördern:** Lerne, wie du Kindern hilfst, Stress zu bewältigen und innere Ruhe zu finden.
- **Körperbewusstsein stärken:** Erfahre, wie du das Körperbewusstsein von Kindern vertiefen kannst, indem du ihnen hilfst, ihre eigenen Körper besser zu verstehen und zu schätzen.
- **Verbesserung der motorischen Fähigkeiten:** Entdecke Übungen und Spiele, die die motorischen Fähigkeiten der Kinder fördern und ihnen helfen, ihre körperliche Fitness zu steigern.
- **Stärkung der Konzentration:** Erlerne Methoden, um die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern zu erhöhen und ihre Fähigkeit zur Konzentration und zum klaren Denken zu verbessern.
- **Reflektion & Wegweiser für soziales Verhalten:** Schaffe eine Umgebung, in der Kinder zur Selbstreflexion angeregt werden und positive soziale Werte wie Empathie, Mitgefühl und Respekt für andere entwickeln können.

Kosten der Ausbildung

420€ pro Teilnehmer

Gemäß §4 Nr. 21 Buchstabe a, Doppelbuchstabe b Umsatzsteuergesetz ist die Yoga Ranch als Bildungsträger anerkannt und bereitet ordnungsgemäß auf einen Beruf vor. Daher sind unsere Ausbildungen von der Umsatzsteuer befreit.

Kinderyoga-Ausbildung



Aufbau (16 Lehreinheiten á 60min)

Tag 1: Grundlagen und Praxis für Kinder-Yoga

- Beginn des Tages mit einer Yoga-Stunde für die Teilnehmer
- Einführung in die Bedeutung des Yoga, seine Herkunft, Formen und Ziele
- Vorstellung der Wirkungen einzelner Yogapositionen (Asanas)
- Anregungen für Spiele und Geschichten, um Yoga-Übungen kindgerecht zu vermitteln
- Mittagspause mit gesundem, vegetarischem Essen und Tipps für eine gesunde Ernährung nach yogischen Prinzipien
- Besprechung des Aufbaus einer Kinderyoga-Stunde, einschließlich Einstimmung, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen
- Vorstellung zahlreicher Entspannungstechniken zum Abschluss des Tages

Tag 2: Yoga-Philosophie und Praxis für Kinder-Yoga

- Beginn des Tages mit einer Yoga-Stunde für die Teilnehmer
- Vertiefung in die Grundlagen der Yoga-Philosophie, insbesondere die yogischen Verhaltensregeln (Niyamas und Yamas)
- Parallelen zwischen yogischer Ethik und unserem alltäglichen Moralverständnis, um die Bedeutung von Werten wie Hygiene, Ehrlichkeit, Gewaltlosigkeit und Bescheidenheit zu vermitteln
- Auffrischung anatomischer Grundlagen und besondere Aspekte der kindlichen Anatomie
- Mittagspause mit gesundem, vegetarischem Essen und Tipps für eine gesunde Ernährung nach yogischen Prinzipien
- Teilnehmer bereiten eigene Kinder-Yoga-Stunden vor und präsentieren sie, entweder in Gruppen oder einzeln
- Abschluss und Aushändigung der Zertifikate für die erfolgreiche Fortbildung

Begib dich auf eine inspirierende Reise des Lernens und Entdeckens mit unserer Kinderyogalehrerausbildung und hilf Kindern, ihre körperliche und emotionale Gesundheit zu fördern.