



Nitya Nicolle Ruhner
Tel. 0178 1358098



www.sonnemond-yoga.de
mail@sonnemond-yoga.de

SEMINAR KINDERYOGA

**Bewegungs- und Entspannungseinheiten
für Schule, Kita & Freizeit**

9. – 11. März 2018
Praxis LEA • www.praxis-lea.de
Erlenstraße 2 • 01097 Dresden

Yoga für Kinder, wie kann das gehen? Ganz einfach, Kinder sind Yoga! Sie spielen Yoga.

Diese Weiterbildung führt wunderbar in die Welt des Kinderyoga ein. Was ist Kinderyoga? Wie kann es wirken? Und welche Möglichkeiten gibt es, um mit Kindern Yoga zu praktizieren? Auf all die Fragen bekommen Sie in diesem umfassenden Seminar theoretisch und praktisch eine Antwort. Sie lernen Entspannungsmöglichkeiten und 42 Yogaübungen für Kinder kennen, und bekommen Handwerkszeug, um diese spielerisch in die Praxis umzusetzen.



Referentin Nitya Nicolle Ruhner, Yogalehrerin, Übungsleiterin für Kinderyoga, Autorin und Mediendesignerin, Mutter von 3 Kindern

Zielgruppe PädagogInnen, YogalehrerInnen, TherapeutInnen, ÜbungsleiterInnen, Eltern & Neugierige

Voraussetzungen Yogagrundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Dieses Seminar ist auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

Inhalte

- Grundlagenwissen Yoga & Kinderyoga
- Ziele & Wirkungen einer Kinderyogaeinheit
- Wissenswertes & Tipps rund um Kinderyoga
- Sonnengruß für Kinder
- 42 Yogaübungen für Kinder
- Partner- und Gruppenübungen
- Bewegungsgeschichten & Yogaspiele
- Entspannungsmethoden, Fantasiereisen, Massagen & Meditation
- gemeinsames Praktizieren einer Kinderyogastunde & Yogastunde für Erwachsene
- Literaturempfehlungen & Arbeitsmittel
- Stundenbilder



Seminarumfang Das Seminar umfasst 20 Lehreinheiten á 45 min, die auf 3 Tage (Freitag 19⁰⁰ – Sonntag 12⁰⁰) verteilt sind.

Zertifikat Nach Abschluß erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Kosten 250 € inkl. Kinderyoga-Handbuch „Mukti“ und BildkartenSet

