

ANMELDUNG & INFOS

Nicolle Ruhner (Nitya) | 0178 1358098

mail@sonnemonde-yoga.de | www.sonnemonde-yoga.de



SEMINAR KINDERYOGA

BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGSEINHEITEN
FÜR SCHULE, KITA & FREIZEIT

Termine & Veranstaltungsorte
unter www.sonnemonde-yoga.de/Kurse & Termine



Yoga ist uns längst allen bekannt.

Vor allem Kinder lieben es, sich wie ein Hund zu dehnen oder wie eine Schlange zu zischeln. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Yoga die Körperhaltung verbessern kann, das Gleichgewicht und die Konzentration fördert und die Gedanken beruhigt.

INHALTE

20 Stundenbilder im einheitlichem Konzept

Grundlagenwissen Yoga

Wissenswertes & Tipps rund um Kinderyoga

Ziele & Wirkungen einer Kinderyogaeinheit

Aufbau einer Kinderyogastunde

Sonnen- und Mondgruß für Kinder

42 Yogaübungen für Kinder

Partner- und Gruppenübungen

Bewegungsgeschichten & Yogaspiele

Entspannungsmethoden, Fantasiereisen

Anleitungen für Massagen & Meditationen

gemeinsames Praktizieren einer Kinderyogastunde & einer sanften Yogastunde für Erwachsene



ZIELGRUPPE Pädagog*innen, Yogalehrer*innen, Therapeut*innen, Übungsleiter*innen, Eltern

SEMINARUMFANG 20 Lehreinheiten á 45 min

ORT aktuelle Veranstaltungsorte: www.sonnemonde-yoga.de/termine

ZEIT Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12:15 Uhr

KOSTEN 250 Euro, inkl. Handbuch, BildkartenSet und Malbuch „Yoga mit Mukti“



REFERENTIN Nicolle Ruhner (Nitya) ist Yogalehrerin, Kinderyoga-Übungsleiterin und Yogatherapeutin (i.A.). Sie gibt Workshops, Seminare und Yogakurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Seit 2005 ist sie begeisterte Yogini. Nitya lebt mit ihrer Familie (drei Kinder) in Dresden.