



KINDERYOGA UNTERRICHTEN

WORKSHOP

für Pädagog*innen, Yogalehrer*innen,
Therapeut*innen, Eltern und Interessierte
mit Nitya

Samstag 11. Mai 2019 | 15 – 18 Uhr
Yoga Vidya Zentrum Dresden Preis: 30€ - YLA 21€

Kinder lieben es, sich wie ein Hund zu dehnen, wie ein Löwe zu brüllen oder wie eine Schlange zu zischeln. Es gibt mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien die belegen, das Yoga auch für Kinder sehr gut geeignet ist. Es verbessert die Körperhaltung, fördert Gleichgewicht, Konzentration und Motorik und kann helfen zu entschleunigen.

In diesem Workshop erlernst du Bewegungs- und Entspannungs-Sequenzen für Kinder. Wir werden gemeinsam den Sonnen- und Mondgruß für Kinder praktizieren. Du wirst Achtsamkeits- und Partnerübungen, Fantasiereisen und Massagen für Kinder und Yogaspiele kennenlernen. Kinderyoga-Artikel werden vorgestellt.



Nicolle Ruhner (Nitya) ist Yogalehrerin, unterrichtet Kinder und Jugendliche in Kitas, Schulen und eigenen Kursen und ist als Referentin deutschlandweit unterwegs. Sie liebt es, sich zu bewegen, zu entspannen und in die absolute Ewigkeit einzutauchen.

www.sonnemond-yoga.de

