



KINDERYOGA UNTERRICHTEN

WORKSHOP

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

Samstag 23. November 2019 | 15 – 18 Uhr
im Yogastudio Ramona Faltin

www.ramonafaltin.de | Bahnhofstraße 62 | 02826 Görlitz | Preis: 30€

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.



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

Anmeldung: mail@sonnemonde-yoga.de | 0178 1358098 | www.sonnemonde-yoga.de

