



## ANMELDUNG & INFOS

Nicolle Ruhner (Nitya) | 0178 1358098

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



# KINDERYOGA SEMINAR

BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGSEINHEITEN  
FÜR SCHULE, KITA & FREIZEIT

29./30. Juni 2019 | Praxis LEA  
Erlenstraße 2 | 01097 Dresden

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

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 und einer sanften Yogastunde für Erwachsene | **20 Stundenbilder im einheitlichem Konzept**

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

**ORT** Praxisgemeinschaft LEA, Erlenstraße 2, 01097 Dresden, [www.praxis-lea.de](http://www.praxis-lea.de)

**SEMINARUMFANG** 18 Lehreinheiten á 45 min, Theorie & Praxis

**ZEIT** Samstag 8:30 – 18:30 Uhr und Sonntag 9:00 – 16:00 Uhr, 90 min Mittagspause

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



**REFERENTIN** Marenka Brügge ist Yogalehrerin (AYA) für Kinder allen Alters, Theaterpädagogin (BA) sowie Achtsamkeitstrainerin und Meditationsleiterin (AYA). Sie lebt in Dresden und lernt hier von Kindern und der Natur das Zuhören und Gestalten der Welt.