



ANMELDUNG & INFOS

Nicolle Ruhner (Nitya) | 0178 1358098

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



KINDERYOGA SEMINAR

BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGSEINHEITEN
FÜR SCHULE, KITA & FREIZEIT

28./29. September 2019 und
1./2. Februar 2020
Praxisgemeinschaft 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

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 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.