



# KINDERYOGA UNTERRICHTEN

## SEMINAR

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

Sa 12. + So 13. September 2020

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.

Wissenswertes & Tipps rund um Kinderyoga | Ziele & Wirkungen einer Kinderyogaeinheit | Aufbau einer Kinderyogastunde | Sonnen- und Mondgruß für Kinder | 42 Yogaübungen | Partner- und Gruppenübungen | Bewegungsgeschichten & Yogaspiele | Entspannungsmethoden & Fantasiereisen | Anleitungen für Massagen & Meditationen | gemeinsames Praktizieren einer Kinderyogastunde | 20 Stundenbilder



**Nicolle Ruhner (Nitya)** ist Yogalehrerin (BYV), Kinderyoga-Spezialistin 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.

**KOSTEN** 250 Euro inkl. Handbuch, BildkartenSet & Malbuch "Yoga mit Mukti"

**ORT** Kontrast Reich | Hauptstr. 11 | 09235 Burkhardtsdorf | [www.kontrast-reich-training.de](http://www.kontrast-reich-training.de)

**ANMELDUNG & INFOS** [www.sonnemond-yoga.de](http://www.sonnemond-yoga.de) | Nitya 0178 1358098

