



# KINDERYOGA UNTERRICHTEN

## SEMINAR

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

23./24. November 2019 | Yogastudio A. Wallstein

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

Nitya (Veranstalterin)



Marenka (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.

**Nicolle Ruhner (Nitya)** ist Yogalehrerin (BYV), Kinderyoga-Spezialistin und Yogatherapeutin (i.A.). Sie gibt Workshops, Seminare und Yogakurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

**ORT** Vitalis - Yoga & More | Yogastudio Anett Wallstein | Bonnaskenstr. 18/19 | 03044 Cottbus  
**KOSTEN** 250 Euro inkl. Handbuch, BildkartenSet & Malbuch "Yoga mit Mukti"



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