



KINDERYOGA UNTERRICHTEN

SEMINAR

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

Sa 28. + So 29. März 2020 | Greifswald

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, Yogatherapeutin und Kinderyoga-Spezialistin.

Sie gibt Workshops, Seminare und Yogakurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Als Referentin für Kinderyoga ist Nitya deutschlandweit unterwegs. Seit 2005 ist sie begeisterte Yogi und liebt es, sich zu bewegen, zu entspannen und in die absolute Ewigkeit einzutauchen.

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

ORT Heilpraxis & Yogaschule | Markt 4 | 17489 Greifswald | www.bewusstseinundleben.de

ANMELDUNG & INFOS www.sonnemond-yoga.de | Nitya 0178 1358098

