



KINDERYOGA UNTERRICHTEN

WORKSHOP

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

Samstag 20. März 2021 | 15 – 18 Uhr | 35€
Yogastudio Ramona Faltin | ramonafaltin.de
Bahnhofstr. 62 | 02826 Görlitz

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.

In diesem Workshop erlernst du Bewegungs- und Entspannungs-Sequenzen für Kinder. Wir werden gemeinsam den Sonnen- und Mondgruß für Kinder praktizieren. Du wirst Achtsamkeits- und Partnerübungen, Fantasiereisen und Massagen für Kinder und Yogaspiele kennenlernen. Kinderyoga-Artikel werden vorgestellt.



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 Yogini und liebt es, sich zu bewegen, zu entspannen und in die absolute Ewigkeit einzutauchen.



www.sonnemond-yoga.de