

# Fortbildung für Yoga mit Kindern

- ▶ über vier Tage / 26 Zeitstunden, vom 07.05. bis 10.05.2020
- ▶ Investition / Ausgleich: €395 (Frühbucher bis 31.12.2019: €350)
- ▶ im Yoga Vidya Center Villingen-Schwenningen

Kinderyoga hat in den letzten Jahren an enormer Beliebtheit gewonnen – unter anderem im Regelschulunterricht, im Ganztagesbereich, im Kindergarten, in Projektgruppen, im Verein, in Yoga Zentren, in Heilpraktikerpraxen und bei Ergo- oder Physiotherapeuten – und zahlreiche Studien belegen auch die positiven Wirkungen des Yoga auf Kinder.

Durch den ganzheitlichen und spielerischen Ansatz im Kinderyoga wird die Entwicklung auf allen Ebenen unterstützt und gefördert. Ebenso ist hier die Rhythmik weiterer wichtiger Ansatzpunkt, da sich die Prinzipien des ganzheitlichen Yoga und der Rhythmik wunderbar ergänzen: „Rhythmus ist Leben“ und so unterliegt letztendlich alles in unserer Dualität dem rhythmischen Prinzip von Anspannung und Entspannung, Aktivität und Passivität, Werden und Vergehen.

Durch Yoga-, Atem-, Entspannungs-, und Konzentrationsübungen, Bewegungsspiele, Musizieren, Rituale, Geschichten erleben Kinder auf unterschiedliche Weise die verschiedenen Bereiche des ganzheitlichen Yoga und können in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen und Interessenschwerpunkten „abgeholt werden“.

Ihre Körper- und Sinneswahrnehmung wird verbessert, ihr Selbstwert gestärkt und der Umgang mit Emotionen erlernt. Kinderyoga fördert die Konzentration, Kreativität, Koordination und Reaktion der Kleinen und verbessert ihre Kraft und Flexibilität in Körper und Geist – ihr Körper bewusst als Ausdrucksmittel und Orientierung in Raum und Zeit.

Basierend auf dem „yogischen Menschenbild“ gilt es jedes Wesen als einzigartiges, wertvolles Individuum zu erkennen, zu fördern und auf seinem Weg zu begleiten.

Als Schüler und Lehrer haben wir dabei zwar unterschiedliche Rollen, begegnen uns im Idealfall jedoch „auf Augenhöhe“. So steht diese Fortbildung unter dem Motto "Ich bin immer artig – teils eigenartig, manchmal unartig, aber immer einzigartig!"

# Kinderyoga

## Yogalehrerfortbildung

### Unterrichtsplan

Uhr	10 – 12	12 – 14	14 – 15	15 – 16	16 – 17	17 – 18
07., Do	---	Ankommensrunde; Praxis: Kinderyoga	Theorie: Ashtanga	Praxis: Hathayoga	Theorie: Guna & Tempramente	Theorie: Entwicklungspsycho- logische Aspekte
08., Fr	Theorie: Didaktik und -dynamik in Kindergruppen; Altersgruppen- gerechtigkeit	Praxis: Kinderyoga	Pause	Theorie: Umweltfaktoren	Praxis: Hathayoga	Praxis: Kinderyoga
09., Sa	Theorie: Stimmum- gang, Körpersprache, Regeln, müssen vs. Dürfen, Ziel und Leistung, Augenhöhe	Praxis: Hathayoga	Pause	Theorie: Werbung und Positionierung	Praxis: Kinderyoga	Praxis: Yoga Nidra / Entspannungs- und Meditationspraxis für Kinder
10., So	Praxis: Kinderyoga	Theorie/Praxis: Zusätzliche Elemente	Praxis: Kinderyoga	Abschluss und Ausblick	---	---

Zeiten circa, Pause insg. ~4 Stunden  
 kleinere Änderungen vorbehalten

### Leitung der Fortbildung

Cornelia S. Haag ist seit vielen Jahren unter anderem als Musik- und Bewegungspädagogin sowie als YogalehrerInnenausbilderin im Sivanandayoga in verschiedenen Yogaausbildungszentren, Pädagogikprojekten und Musikschulen in ganz Westdeutschland tätig. Joerg A. Wingen, ebenfalls Aus- und Weiterbilder im Sivanadayoga seit 2013 sowie erfolgreich unter eigenem Label, ist in rund 20 Yogazentren in der DACH-Region, Griechenland, Spanien und Luxemburg aktiv, gerade auch als Yogatherapeut und Astrologe.