

## Ausbildung zum/r Übungsleiter\*in Yoga mit Kindern

### Kompaktausbildung zum Kinderyogaübungsleiter für Pädagog\*innen, Yogalehrer\*innen u.a.

Yoga wirkt – und ist derzeit einer der am stärksten wachsenden Märkte, denn wir alle möchten ein physisch und psychisch gesundes Leben führen! Sie sind Yogalehrer\*in, Pädagog\*in, Arbeitnehmer\*in aus einem gesundheitsfördernden, therapeutischen, sozialen, medizinischen oder beratenden Kontext? Sie möchten Ihre tägliche Arbeit bereichern und Kindern und Jugendlichen etwas Wertvolles vermitteln, von dem sie lebenslang profitieren können? Sie haben die Vision, diese Kinder dabei zu unterstützen, glücklicher, gesünder, entspannter und resilienter zu leben?

#### Dann werden Sie Kinderyoga-Lehrer\*in!

In dieser beruflichen Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie selbständig mit Kindern und Jugendlichen Yoga praktizieren können.

Vermittelt werden Theorie und viel Praxis für Yoga mit Kindern im Kindergarten, in der Schule oder im Yoga-Kurs (Kinder ab 4 Jahre). Yogalehrer\*innen erfahren mehr über eine stärkenorientierte pädagogische Grundhaltung und pädagogisches Knowhow, Pädagog\*innen vertiefen ihre körperlichen und spirituellen Yoga-Kenntnisse.

Kinderyoga ist anders als Yoga für Erwachsene. In diesen Stunden werden die Kinder anhand von kleinen Geschichten spielerisch durch die verschiedenen Übungen geführt. Sie brüllen dabei wie Löwen, schlängeln sich wie eine Kobra und summen wie eine Biene. Sie tauchen in Fantasiegeschichten ein, in denen Tiere aus aller Welt vorkommen, machen Traumreisen oder geben sich gegenseitig eine „Igelmassage“. Wiederkehrende Rituale, wie der Klangschale lauschen und gute Wünsche in die Welt schicken, geben Kindern Sicherheit und Orientierung. Viele Yogaübungen wirken auf das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften und verbessern die Koordinationsfähigkeit, das Körpergefühl und die Konzentration. Auch soziale Fähigkeiten werden beim Kinderyoga gefördert. Die Yogageschichten vermitteln menschliche Werte, die Kinder lernen Mitgefühl und Toleranz zu entwickeln und erfahren, wie sie sich selber spüren und entspannen können. Neben den Asanas für das einzelne Kind, für Partner- oder Gruppenyoga, werden auch kindgerechte Meditationen, Pranayama (Atemübungen) und Entspannungsmethoden erlernt. Darüber hinaus werden verschiedene

<b>Seminarnummer:</b>	824124
<b>Termin:</b>	16.09. – 20.09.2024 Mo. – Fr.: 9:00 bis 17:30 Uhr.
<b>Ort:</b>	Köln, Ebertplatz 9
<b>Preis:</b>	1090,00 € Förderung durch Bildungsscheck möglich.
<b>Seminarleitung:</b>	Simona Weichert
<p>Simona Weichert: (Dipl.Päd.), Lehrerin für Yoga, Meditation und MBSR (mindful based stress reduction nach J. Kabat-Zinn), Stressmanagement-Trainerin und Systemischer Coach. Sie leitet Workshops und Yogaausbildungen und gibt Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationskurse im Einzel- und Gruppenunterricht. Kontinuierliche Weiterbildungen (Kinderyoga, Yin und restoratives Yoga, Pranayama, Yogatherapie und -philosophie, Reiki) gehören dabei zu Simonas Selbstverständnis. Alle Ausbildungen ergänzen und beeinflussen heute maßgeblich ihre Art, einen ganzheitlichen und heilsamen Yoga zu unterrichten. Wichtig ist ihr die Vermittlung eines liebevollen und achtsamen Umgangs mit sich selbst und die Erfahrung, sich in Körper, Geist und Seele wieder beheimatet zu fühlen. Um das Thema Yoga und Achtsamkeit verstärkt auch an Multiplikator*innen im pädagogischen Kontext zu vermitteln, bietet sie zudem seit 2016 eine Kinderyogalehrer-Ausbildung an mit dem Wunsch, mehr und mehr Kindern ein wertvolles Handwerkszeug für ein glückliches und gesundes Leben zugänglich zu machen. Als Pädagogin hat sie bereits für verschiedene Altersgruppen Yogaangebote in unterschiedlichen Settings durchgeführt (Kita, Schule, Jugendeinrichtung)..</p> <p>Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.</p>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	6-12
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen.

Übungen zum Thema Achtsamkeit vermittelt, die in die Kinderyogastunden einfließen und ihre wunderbare Wirkung auch im pädagogischen Alltag entfalten können. Dabei geht es vor allem auch um die Möglichkeit, den Kindern etwas an die Hand zu geben, dass sie selbständig in ihrem Alltag anwenden und dass sie ein Leben lang bereichert.



## Unterrichtsinhalte

- a) Philosophie des Yoga und pädagogische Grundhaltung
- b) Einführung von Asanas (Yogastellungen) für Kinder und deren Wirkung
- c) Atemübungen und Entspannung für Kinder
- d) Meditation und Achtsamkeitstraining für Kinder

## Seminarziele

Ziel der Ausbildung ist die Kompetenz, Kinderyogastunden und Kinderyogakurse im Yogastudio, im Kindergarten oder in Schulen eigenständig konzipieren und unterrichten zu können, z.B. für eine mehrwöchige aufbauende Kurseinheit, offene Kurskonzepte oder Ferienkurse.

- Erlern und geübt wird ein kreativer und selbstsicherer Umgang mit den Inhalten, als auch den Kindern und Jugendlichen.
- Es wird für die vielfältigen und auch speziellen Bedürfnisse von Kindern sensibilisiert und verschiedenste Methoden vermittelt.
- „Und jetzt?“ Tipps zum Marketing, Finanzen, Krankenkassenzertifizierung und Versicherung
- Kursorganisation, Stundenaufbau und Stundenentwicklung
- Methodik und Didaktik beim Kinderyoga - Aufbau, Inhalt und Durchführung einer Kinderyogaklasse
- präventiver und therapeutischer Einsatz von Yoga bei Kindern, z.B. bei Trauma oder ADHS/ADS

Die Teilnehmenden erhalten das Handwerkszeug für eine eigenständige Konzeption und Durchführung von altersgerechten Kinderyogakursen inkl. Skripten, Übungsmaterialien und eine fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für einen mehrwöchigen Kurs.

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt interaktiv über kleine Vorträge, praktische Stunden und spezielle Übungen, einer moderierten Vorstellereinheit der Teilnehmenden, einem Reader zur Fortbildung und Literaturempfehlungen. Auch die eigene Praxis und Selbsterfahrung wird durch angeleitete Yoga- und Meditationssequenzen nicht zu kurz kommen und immer wieder reflektiert.

Die Ausbildung ist zudem eine Einweisung in das Konzept „Hatha-Yoga für Kinder 6-7 Jahre und Hatha-Yoga für Kinder 8-12 Jahre“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).

Die Ausbildung hat 56 Unterrichtseinheiten. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat „Übungsleiter\*in Yoga mit Kindern (UT)“.

## Nutzen

- Sie erhöhen ihre Empathie und Sensibilität für die Bedürfnisse von Kindern
- Sie lernen, welche Asanas auf Kinder zugeschnitten sind auf theoretischer und praktischer Basis (Skript, Übungsmaterial, praktische Stunden)
- Sie steigern die eigene Reflexionsfähigkeit

## Teilnahmevoraussetzungen

Zur Teilnahme setzen wir voraus, dass Sie bereits über eigene Erfahrung im Üben des Yoga verfügen.

Alle Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf vier Stunden körperlicher Übung einzulassen.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durchführenden Veranstalter an: Unity Training, Köln. Förderungen durch Bund oder Land können nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie kurz vor Seminarbeginn.

Sollte das Seminar aufgrund von Corona o.ä. nicht vor Ort stattfinden können, wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

Unity Training, Studio für Achtsamkeit und Glück  
Ebertplatz 9, 50668 Köln  
Telefon: 0221 99558126, E-Mail: [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)