

## **Fortbildung: Yoga mit und für Kinder**

oder wie fühlt sich Yoga an und wie kann ich mit Kindern im Kindergartenalltag Yoga praktizieren

### **Das erwartet die TN in dieser Fortbildung:**

- Einführung in die Welt des Yoga
- Vermitteln von Basiswissen
- Erdung - Vertrauen schaffen
- Unterschied zwischen Yoga für Kinder und Yoga für Erwachsene
- Kennenlernen von Mudras(Handhaltungen), Asanas(Körperhaltungen) und Atemtechniken und ihre Wirkung auf Kinder
- Yogabewegungsspiele
- Yoga und Materialeinsatz im Kindergarten
- Vorstellung einer Entspannungstechnik
- yogische Rituale für den Kindergartenalltag
- Yoga im Kindergartenalltag
- Handout und 4 ausgearbeitete Yogastunden für Kinder
- Literaturverzeichnis
- auf Wunsch + Aufpreis bringe ich Lisa die Yogaschnecke mit



## **Alles ist Yoga – Kinder sind Yoga**

### **Zeitlicher Ablauf:**

- |                  |  |
|------------------|--|
| 08.30 -10.00Uhr: | Yoga für eine bessere Erdung-Basis schaffen  |
| 10.00 -10.30Uhr: | kurze Reflexion - Pause  |
| 10.30 -12.00Uhr: | Kennenlernen der verschiedenen Yogahaltungen und ihre Wirkung (Vorwärtsbeugen – Herzöffner – Balancehaltungen) |
| 12.00-12.30Uhr:  | Mittagspause   |
| 12.30-14.00Uhr:  | 1.Teil Theorie Kinderyoga  |
| 14.00-14.15Uhr:  | Pause  |
| 14.15-15.15Uhr:  | 2.Teil Theorie Kinderyoga-Material   |
| 15.15-15.45Uhr:  | Praxisteil-wie fühlt sich Kinderyoga an  |
| 15.45-16.15Uhr:  | Buchvorstellung – Kartenset  |
| 16.15-16.30Uhr:  | Abschlussrunde   |

## Hier noch ein paar Informationen zu **meiner Person**:

- ich bin seit 28 Jahren als Erzieherin in den Bereichen: Gruppenleitung, Integrationsgruppe, Waldgruppe, Elterninitiative Kiga, Sozialpädagogische Familienhelferin – Jugendamt tätig.
- seit meinem 7. LJ tanze ich lateinamerikanische Tänze, später Jazz and Modern Dance, Salsa, afrikanischen Tanz und Improvisationstanz, Ausdruckstanz
- Yoga habe ich vor 20 Jahren kennen und lieben gelernt
- Zusatzqualifikationen: Kulturpädagogin – Tanz  
Tanz und Ausdruckstherapeutin  
Kreative Kindertanzpädagogin  
Yogalehrer Anusaraorientiert  
Kinderyogalehrer
- seit nunmehr 10 Jahren unterrichte ich Yoga für Kinder und Jugendliche
- ich habe 2 Kinder im Alter von 23 und 26 Jahren

Ich liebe die Sichtweise der Kinder auf Dinge, ihre unglaubliche Kreativität, ihre Freude an Bewegung und ihre Präsenz im Hier und Jetzt

Email: [janette.lunitz@yahoo.de](mailto:janette.lunitz@yahoo.de)

Tel: +4917697391848

Wenn sie noch mehr über mich erfahren wollen:

Web: [www.einfachsein-yoga.de](http://www.einfachsein-yoga.de)

**Yoga ist für mich nicht nur ein Hobby**

**Yoga ist ein Teil meines Lebens geworden**



**Ich freue mich wenn ihnen mein Angebot gefällt und ich sie in die Welt des Kinderyogas mitnehmen darf. Namaste ihre Nicole Lunitz**