



Kinderyoga- Hund Katze und Maus gehen auf Reisen

**Für Erzieher, Pädagogen, Lehrer der Primarstufe und Sekundarstufe I,
Yogalehrer und interessierte Eltern**

Für die Arbeit mit Kindern von 2-12 Jahren

In dieser Fortbildung tauchen wir ein, in die Welt der Kinder und schauen, was die Kinder brauchen, um zur Ruhe zu kommen und entspannen zu können. Hier fließen die Grundlagen der kindlichen Entwicklung mit ein, sowie die Didaktik und die Rahmenbedingungen. Im praktischen Teil lernen wir dynamische und ruhige Rituale und Übungen kennen, die gut im Alltag zu integrieren sind.

Dabei spielt auch deine eigene Haltung eine große Rolle und wir entdecken, wie du mit Präsenz, Atmung und Körperhaltung die Gruppendynamik steuern kannst.

Wir üben den Sonnengruß in verschiedenen Variationen für die Kinder. Aus ersten Asanas (Körperhaltungen) entwickeln wir eine passende Reise für „deine“ Kinder. Massagen, Lieder und Spiele kommen als Impulse für deine Praxis dazu.

Auch als Vertiefungsmodul geeignet.

Termine: 11. und 12. Januar 2020

UHRZEIT: 10-17 Uhr

ORT: Familienforum Köln-Vogelsang, Rotkehlchenweg 49, 50829 Köln

KOSTEN: 190€

Jeder kann teilnehmen, auch ohne Erfahrung im Yoga. Körperliche Fitness ist auch keine Voraussetzung- nur die Freude an Bewegung.

Wenn du wenig Erfahrung mit (Kinder)Yoga hast, würde ich dich bitten, das Einstiegsseminar zu besuchen. Dort gebe ich Einblick in die Welt und die Haltung des Yoga. Was steckt dahinter, wo kommt es her und vor allem wozu praktizieren wir Yoga mit Kindern?

[Einstiegsseminar](#)

Freitag: 10. Januar 2020. 18-21.00 Uhr.

Kosten: 40€

Über mein Kontaktformular auf meiner Homepage bekommst du die Anmeldung und weitere Informationen zugesendet.

UND: Yoga mit Bilderbüchern- kreativ werden mit Lieblingsgeschichten. Auch das Thema Emotionen fließt hier verstärkt mit ein. 5./ 6. September 2020

WARUM YOGA?

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das für Kinder sehr geeignet ist. Die Verbundenheit zur Natur, die Philosophie der Toleranz und Wertefreiheit sowie der natürliche Kontakt zu uns selbst ist für Kinder (noch) etwas Selbstverständliches. Darin möchten wir Kinder weiter stärken und sie für die Anforderungen in unserem anspruchsvollen Alltag stärken.

Körperübungen und Asanas, wie z. B. der Löwe und die Maus, regen die Fantasie und das Selbstbewusstsein der Kinder an und können von ihnen gut nachgeahmt werden. Dabei werden Kinder in Ihrer natürlichen Bewegungsentwicklung gestärkt. Im Reifeprozess werden dann die Sinne und das Konzentrationsvermögen gestärkt. Die Kinder bekommen Raum, ihre Lebensfreude und Kreativität auszuleben. Auch Verhaltensauffälligkeiten können mit Yoga ausgeglichen werden.



Über mich:

Ich unterrichte seit vielen Jahren Kinderyoga und Familienyoga und es ist mir eine Freude, kleine Inseln der Erholung zu schaffen. Mit meiner 20-jährigen Berufserfahrung als Sozialpädagogin im Kinder- und Jugendbereich ist die Fortbildung an die bestehenden

Bedingungen in Kitas, Schulen, OGTS und anderen pädagogischen Einrichtungen angepasst. Ich arbeite gerne kreativ und sehr praxisorientiert. Denn nur durch eigenes Erleben und Ausführen wirst du die Freude daran entdecken. Viele Übungen sind leicht und unkompliziert in den Alltag mit Kindern einzubauen. Die Kinder werden sich freuen!

Sie möchten mehr erfahren? Kontaktieren sie mich oder laden sie mich in Ihre Einrichtung ein, um eine **KINDERYOGA STUNDE** einmal **VOR ORT** zu erleben.

Ebenfalls möglich sind **TEAMFORTBILDUNGEN**. Bei Interesse gerne nachfragen. Mehr Informationen auch auf meiner Homepage. www.melmoser.de

