

Kleine Yogis

Yoga und Entspannung für Kinder

Heutzutage sind Kinder wie Erwachsene immer höheren Anforderungen ausgesetzt, und auch Corona hat uns verändert. Das bringt Unruhe, Konzentrationsmangel und Unausgeglichenheit mit sich, was immer deutlicher auch in den Kitas und Schulen zu spüren ist.

Yoga kann uns dabei helfen, die eigene Konzentration, Orientierung und Ruhe wieder zu finden.

Gleichzeitig fördert es die Beweglichkeit und die Selbstwahrnehmung, schenkt Freude und Spaß und bietet Kindern wie Erwachsenen eine Möglichkeit, wieder bei sich selbst anzukommen.

In dieser Fortbildung lernen Sie Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen für Kinder kennen und sie anzuwenden. Sie bekommen ein Konzept einer Yogastunde für Kinder vorgestellt und entwickeln Möglichkeiten, einzelne Elemente in den Kita- und Schulalltag einzubauen.

Teilnehmer*innen, die schon an diesem Workshop teilgenommen haben, werden neue Ideen und Spiele kennen lernen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und Bewegungsfreude mit.





- Referentin:** Steffi Meyl (Heilpädagogin, Yogalehrerin/-therapeutin)
Ort: Ev. Fröbelseminar Kassel, Sternbergstraße 29, 34121 Kassel
Zielgruppe: Erzieher*innen, Integrationskräfte, (sozial-)pädagogische Fachkräfte im Hort, Lehrkräfte
Termin: Fr. 3. März 2023, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
Gruppengröße: mind. 11, max. 16 Teilnehmer*innen
Kosten: 110 Euro inkl. Imbiss und Getränke
Anmeldeschluss: 31. Januar 2023

