

Bildungsurlaub:

Yoga mit Kindern - Fortbildung

Zielgruppe:

Der **Bildungsurlaub** ist für Erzieher:innen, Pädagog:innen und andere Interessierte, die Yoga mit Kindern in ihre Arbeit integrieren möchten.

Lerninhalte und Lernziele:

Der Unterricht umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen und praktische Übungssequenzen, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Arbeit in Kleingruppen und Gespräche über die Einsatzmöglichkeiten in den beruflichen Alltag.

Yoga-Asanas eignen sich perfekt, um sie in altersgerechten Geschichten lebendig werden zu lassen: Der Frosch unter dem Baum, in seinen Ästen eine Eule, das Boot... wird manchmal zum Piratenschiff und die Yogastunde ein buntes Abenteuer, ein zauberhaftes Märchen, ein Ausflug in die Natur und ihre kleinen Bewohner, in ferne Länder. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir lauschen und denken uns selbst Yogageschichten aus, lernen dabei nebenbei über unsere Welt, ihre großen und kleinen Bewohner und uns. Wir erkunden den Atem, meditieren (mit Bewegung und Gesang), lernen unsere Gefühle wahrzunehmen, sie mitzuteilen und uns gegenseitig zuzuhören. Denn Yoga ist die Achtsamkeit für den jeweiligen Moment.

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie Grundlagen, um Yoga und Entspannung für Kinder auf spielerische Weise, alters- und entwicklungsgerecht, in den Tagesablauf zu integrieren.

Um Kinderyoga selbstbewusst in die Arbeit mit Kindern zu integrieren, ist eine regelmäßige Yogapraxis über mindestens sechs Monate dringend zu empfehlen, da das korrekte Anleiten der persönlichen Erfahrung mit dem Yoga entspringt.

Kursinhalte:

- Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen (Kontraindikationen) des Kinderyoga
- Eine yogische Perspektive auf die Entwicklung des Kindes (bis Grundschulalter)
- Asanas (Yogapositionen) – Wirkung, korrekte Ausführung und Anleitung
- exemplarische Yoga-Geschichten werden vorgestellt
- Meditationen, einfache Atemübungen & Mudras (Handpositionen) für Kinder
- Aufwärmsequenzen, Yogaspiele
- Traumreisen und Entspannung
- Achtsamkeit und Kommunikation
- Elemente & Struktur einer Yogastunde zur Entwicklung eigener Kinderyoga-Sequenzen
- 'Erste-Hilfe Packet' für Erzieher*innen und Pädagog*innen. Welche Elemente aus dem Yoga können mir selbst in stressbelasteten Situationen zu innerer Ruhe und konstruktiver Fokussierung helfen, sodass Atmosphäre und Kommunikation positiv beeinflusst werden?

Dozentin: Vivian Redl Jg. 73, Heilpraktikerin mit eigener Praxis, zert. Yogalehrerin, zert. Kinderyogalehrerin, zert. Geburtsvorbereiterin, Sängerin, Mutter von 2 Kindern, lebt in Münster.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Fortbildung Yoga mit Kindern

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 24 Ustd

Zeiten: 09.30 - 17.00h

Erster Fortbildungstag

Themen: Selbstwahrnehmung, Atem und eine Einführung in Kinderyoga-Geschichten

09.30 - 11.00 Uhr

- Vorstellungsrunde
- Roter Faden durch die drei Fortbildungstage.
- Das Thema Achtsamkeitstraining in der Arbeit mit Kindern. Wie kann ich über Yoga mit Kindern die Selbstwahrnehmung (Bedürfnisse und Grenzen) stärken?
- Möglichkeiten und Grenzen des 'Yoga mit Kindern'. Yoga alters- und entwicklungsgerecht gestalten. Die Integration von Yoga in den KiTa- oder Schulalltag.
- Sonnengruß Nr. 1 für Kinder

11:00 – 11:15 Uhr: Pause

11.15 - 12.45 Uhr

- Thema Atem: Pranayama-Techniken u. das yogische Konzept der Nadis - Sinn von Atemübungen für Kinder
- Zusammenhänge und Hintergrundinformationen - Wechselwirkung von Atem & Körperspannung, Körperspannung & unterschiedliche emotionale Zustände (Sympathikus / Parasympathikus), Wie wirkt Stress auf den Atem? Atem, Stress & Depression.
- Sonnengruß Nr.2 - Atem und Bewegung für Kinder
- Optionen für 'Yoga zwischendurch', Yoga-Rituale für den Alltag in Kita und Grundschule: Yoga zum Ankommen / für Entspannung / für Konzentrationsfähigkeit / für die ÜMi

12:45 – 13:45 Uhr: Mittagspause

13.45 - 15.30 Uhr

- Entspannung, Traumreisen mit Kindern
- Aufwachritual, einige Möglichkeiten
- Übungen und Atemspiele zur Wahrnehmung und bewussten Führung des Atems
- Erzählrunden im Kinderyoga - Gesprächsregeln und Rituale 'auf der Matte'
- Asanas: Anleitung und Ausführung der Positionen, Benennung im Kinderyoga

15:30 – 15:45: Pause

15.45 - 17.00 Uhr

- Beispiel für eine Kinderyoga-Geschichte - Wie entsteht aus Yoga-Asanas eine Geschichte? Welche kreativen Möglichkeiten stehen mir in der Arbeit mit Kindern offen?
- Kontraindikationen für die Arbeit mit Kindern. Was gilt es zu vermeiden? Korrektur im Kinderyoga - Ermutigung statt Kritik
- Abschlussrunde & kleine Abendaufgabe

Zweiter Fortbildungstag

Themen: Konzentrationsfähigkeit - Erdung & Meditation im Kinderyoga

09.30 - 11.30 Uhr

- Begrüßung; Fragen & Antworten zu Inhalten des 1 Tages
- Anleitung der Sonnengrüße 1 u. 2 durch Teilnehmer, ggfls. Korrektur
- Asanas 1: korrekte Ausführung u. Anleitung
- Bewegungssequenzen für die Stärkung der unteren Extremität und des Gleichgewichtssinns, Improvisations- und Konzentrationsübungen mit Kindern (Erdung, Selbstvertrauen u. Zentrierung, je nach Altersgruppe einfacher oder komplexer strukturiert)

- Morgenrituale: Ankommen und Fokussieren mit Yoga; Ergänzungen zum Sonnengruß; einfache Bewegungsrituale für kleine Kinder und Kinder mit Einschränkungen
- Meditation für Kinder / Meditation mit Konzentrationsworten & Bewegung

11:30 – 11:45 Uhr: Pause

11.45 - 12.45 Uhr

- Die Energiezentren / Nervenplexus / Organsysteme und ihre Relevanz für die Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren, yogische Sicht u. westliche/ wissenschaftliche Erkenntnisse
- Welche Asanas kann ich mit Kindern gezielt in Bezug auf bestimmte Themen einüben? Ausführung und Korrektur.

12:45 – 13:45 Uhr: Mittagspause

13.45 - 15.30 Uhr

- Entspannungssequenz für Kinder
- Bewusstseinsschulung für die 'Macht der Worte' / Elemente aus dem 'Gordon Familientraining / Familienkonferenz', Kommunikation im Kinderyoga
- Mantras, Ursprung, Tradition und Wirkung von Mantras; Mantra und Meditation aus wissenschaftlicher Sicht
- Erfahrung mit Mantras in der Arbeit mit Kindern, einige Beispiele
- Yogageschichte für Erdung und das Kanalisieren inkohärenter Energie

15:30 – 15:45 Uhr: Pause

15.45 - 17.00 Uhr

- Analyse der Yogageschichte: Auswahl der Asanas, Wirkung und Kontraindikationen
- Mudras, Handpositionen im Yoga, Feinmotorik / yogische Fingerspiele für Kinder
- Meditationseinheit mit Mantra & Mudra / Sprache & Bewegung koordinieren, einfache Übungen für Kinder
- Ausklang

Dritter Fortbildungstag

Themen: Zeit für Kreativität im Kinderyoga, Partnerübungen und Kommunikation, eigene Geschichten entwickeln - vom 5-minütigen Morgenritual bis zur 60-minütigen Yogareise

9.30 - 11.30 Uhr

- Stimm- und Bewegungsimprovisationen: Platzfindung im physischen und klanglichen Raum (Aufmerksamkeitstraining kindgerecht gestalten)
- Teambuilding durch Yogaspiele und 'Gruppenbilder' als verbindende Elemente einer Yogaeinheit, Praxis
- Yoga-Asanas 2: korrekte Ausführung und Anleitung
- Asanas spielerisch erkunden und mit ihnen Theater spielen, praktische Beispiele

11:30 – 11:45 Uhr: Pause

11.45 - 12.45 Uhr

- Aufbau einer Kinderyoga-Geschichte: Was sind meine Bausteine? Welche Elemente sind essenziell? Worauf ist grundlegend zu achten? Was beherzigen, was vermeiden?
- 'Im Auge des Sturms' - Arbeit mit sehr bewegten Kindern, entsprechende Integration in Yogaeinheiten, Theorie & Ideensammlung

12:45 – 13:45 Uhr: Mittagspause

13.45 - 15.30 Uhr

- Entspannung und Selbstfürsorge (Salutogenese) für Erzieher:innen
- Theorie u. praktische Einführung in die Arbeit mit mexikanischen Rebozos: Techniken für den parasympathischen Modus (Stressreduktion & Geborgenheit), „Kokon“ bauen
- Fürsorge u. mitmenschliche Verantwortung: Sensibilisierung für Körperkontakt u. Grenzen
- Arbeit in Kleingruppen - Erarbeitung eigener Kinderyoga-Geschichten:
 1. kreative Hilfen, Materialien vorstellen
 2. Eine Yogageschichte miteinander entwickeln, einüben und präsentieren bzw. anleiten

15:30 – 15:45 Uhr: Pause

15.45 - 17.00 Uhr

- Feedback (klare Feedback-Regeln auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation),
1. durch die Gruppe 2. durch die Seminarleitung
- Yoga mit Eltern u. Kindern: Partnerübungen für Kinder und Erwachsene (Partnerarbeit)
- ‚Erste Hilfe‘ für Erzieherinnen: Auszeiten im Kita-Alltag kreieren, Erfahrungsaustausch u. Input
- Rückblick u. Ausblick, Zeit für Fragen
- Buchempfehlungen / Literaturliste
- Abschluss