



Sonnenkind

Fortbildungen & Seminare

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."
-Mahatma Ghandi





Yoga & Achtsamkeit in Kitas und Grundschulen

Für eine körperliche und psychische Balance im Kindesalter

- Du möchtest die Schätze von Yoga und Achtsamkeit an Kinder weitergeben und gleichzeitig deine eigene Resilienz stärken?
- Du möchtest eine wertschätzende und positive Atmosphäre an deinem Arbeitsplatz?
- Du möchtest dazu beitragen, dass deine Kinder psychisch und physisch stabil sind und sich in ihrer Persönlichkeit frei entfalten können?

„Sonnenkind“ ist eine authentische und sehr praxisorientierte Weiterbildung fürs Herz. Hier gebe ich meine jahrelange Praxiserfahrung und meine besonderen Schätze weiter. Wenn du nach Bewegungsspielen, Stopptanz mit Asanas, deren Namen völlig verfälscht sind oder endlos verpackten Yogageschichten suchst, bist du bei mir nicht richtig! Diese Dinge fordern die Aufmerksamkeit im Außen und können erhebliche Unruhe in Gruppen erzeugen. Ich lege Wert darauf, die Tradition der Yogaphilosophie kindgerecht weiterzugeben und Kinder in ihrer eigenen Entwicklung ernst zu nehmen.





Yoga & Achtsamkeit in Kitas und Grundschulen

Für eine körperliche und psychische Balance im Kindesalter

Für wen ist die Fortbildung geeignet?

- Alle Menschen, die mit Kindern im Vor- und Grundschulalter arbeiten.
- Menschen, denen das Wohl und die persönliche Entwicklung der Kinder wichtig sind.
- Menschen, die ein Interesse an Yoga und eigener persönlicher Entwicklung sowie Selbstfürsorge haben ist wünschenswert.
- Besonders geeignet für Teams oder Kollegien von Schulen, Kitas und Bildungsträgern.



Weiterbildungsinhalt im Überblick:

- Einblick in die Philosophie des Yogas
- Ablauf und Aufbau kurzer Yogaeinheiten
- Lieblings-Asanas der Kinder
- Kindgerechte Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen
- Einsatz von kindgerechten Atemübungen
- Einsatz einfacher Mudras und Mantras sowie Kraftliedern
- Einsatz von Meditationen und Traumreisen
- Stärkende Impulse zur gesunden Persönlichkeitsentwicklung für Groß und Klein
- Erprobte Tipps zur praktischen Umsetzung und deren Didaktik



Yoga & Achtsamkeit in Kitas und Grundschulen

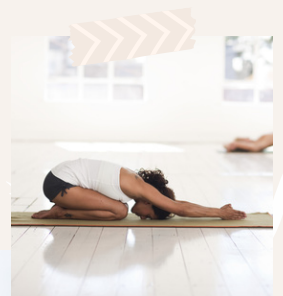
Für eine körperliche und psychische Balance im Kindesalter

Warum Yoga, Achtsamkeit, Imagination und Ich-Stärkung in pädagogischen Einrichtungen unentbehrlich sind?

- Kinder brauchen Ruhephasen und Pausen am Tag
- Kinder sollten lernen, sich auf die eigene Intuition zu verlassen
- Kinder brauchen einen Zugang zu den eigenen Gefühlen
- Kinder sollten möglichst viele leistungsfreie Momente am Tag erleben
- Kinder sollten ein positives Selbst- und Körperbild von sich entwickeln
- Kinder sollten ihre vorhandenen Ressourcen kennen und sichtbar machen

Welche Kompetenzen werden durch Yoga und Achtsamkeit gefördert?

- Verminderung von Stress & Förderung von Entspannung
- Den eigenen Körper besser kennenlernen
- Förderung von Körperkraft, Muskelaufbau & Flexibilität
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen
- Förderung von Mitgefühl und Empathie
- Förderung der Selbstregulation
- Förderung von Selbstvertrauen
- Vertrauen in die eigene Kraft
- Förderung von Kreativität und Fantasie
- Förderung von Balance und Gleichgewicht





Yoga & Achtsamkeit in Kitas und Grundschulen

Für eine körperliche und psychische Balance im Kindesalter

Möglicher Ablauf

Du hast die Wahl zwischen einer Ein-Tages Fortbildung von ca. 6 Stunden oder Zwei-Tages Fortbildung von ca. 3-4 Stunden pro Tag

Ort: Ich komme zu euch in die Einrichtung

Uhrzeiten: Nach individueller Absprache

Preis: Variiert je nach Dauer, Ort und Institution

Ihr bestimmt den inhaltlichen Schwerpunkt der Fortbildung
Bitte individuell anfragen. Auf Wunsch können gerne auch 2 volle Tage a 6 Stunden gebucht werden. Auch Inhalte und Themenschwerpunkte können individuell abgesprochen werden. Die Arbeit mit „Krafttieren“ kann ebenfalls in die Weiterbildung aufgenommen werden.

Es wird ein Handout mit den entsprechenden Inhalten und Übungen geben. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt größtenteils aktiv, so dass die Teilnehmer/innen alle Übungen für sich selbst auch durchgeführt haben.





Yoga & Achtsamkeit in Kitas und Grundschulen

Für eine körperliche und psychische Balance im Kindesalter

Möglicher Ablauf

Weiterbildungsinhalt

Einblick in die Yogaphilosophie

Theorie:

- Was ist Yoga?
- Warum sind Kinderyoga und Achtsamkeit wichtig?
- Welche Kompetenzen werden gefördert?
- Welche Rolle habe ich als Pädagogin / Vermittlerin





Yoga & Achtsamkeit in Kitas und Grundschulen

Für eine körperliche und psychische Balance im Kindesalter

Möglicher Ablauf

- Einführung von kindgerechten Asanas (Yogahaltungen)
- Asanas und ihre Wirkungen am Beispiel ausgewählter Übungen
- Lieblings-Asanas der Kinder
- Ablauf und Aufbau sinnvoller Yogaeinheiten im pädagogischen Alltag
- Yogapraxis: Ideen zum Warm-up und für zwischendurch
- Yoga auf dem Stuhl
- Sonnengruß für Kinder
- Beispiel-Yogaeinheit kurze Sequenzen
- Achtsamkeit
- Kindgerechte Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen
- Achtsame Pausen & Essen
- Gehmeditation
- Einsatz der Klangschale
- Mudras
- Einsatz von Atemübungen und einfachen Liedern
- Pranayama für Kinder
- Einsatz des Atemballs
- Kraftlieder & Kindermantren
- Entspannung und Meditation
- Einsatz von kurzen Meditationen und Traumreisen Für dich
- Reflexion der eigenen Achtsamkeit als Pädagogin/Pädagoge
- Impulse zur eigenen Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Eigene Wohlfühlmomente ♥





Sonnenkind

Ich freue mich auf euch!



Anfragen / Buchung

An Sara Miehe

Mail@saradhama.de

0172-2182365

<https://www.saradhama.de/>

 [sara.at.dhama](#)