



# Sonnenkind

Fortbildungen & Seminare  
für Pädagogen

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

- Mahatma Ghandi





# Yoga & Achtsamkeit

Mit Yoga und Achtsamkeit das Wohlbefinden und die Persönlichkeit von Kindern stärken.

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

**Ich zeige dir, wie du das umsetzen kannst!**



„Sonnenkind“ ist eine authentische und sehr praxisorientierte Weiterbildung fürs Herz. Hier gebe ich meine jahrelange Praxiserfahrung und meine besonderen Schätze weiter.





## Für wen?

- 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.



## Inhalt im Überblick

- Einblick in die Philosophie des Yoga
- 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
- Achtsamkeitsrituale und Entspannungsübungen zur eigenen Stressreduzierung
- Erprobte Tipps zur praktischen Umsetzung und deren Didaktik



# Warum Yoga, Achtsamkeit, und eine gesunde Ich-Stärkung in pädagogischen Einrichtungen unentbehrlich sind?

- Kinder brauchen Ruhephasen und Pausen am Tag
- 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
- Verminderung von Stress & Förderung von Entspannung von Groß und Klein
- Förderung von Körperkraft, Muskelaufbau & Flexibilität
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Förderung von Mitgefühl und Empathie
- Förderung der Selbstregulation und Selbstvertrauen
- Förderung von Balance und Gleichgewicht





## Möglicher Ablauf

Du hast die Wahl zwischen einer Ein-Tages Fortbildung von ca. 8 Stunden oder Zwei-Tages Fortbildung von ca. 3-4 Stunden pro Tag.

!! **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 8 Stunden gebucht 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.



Habe ich dein Interesse geweckt?



**Anfragen / Buchung**

An Sara Miede:

Grundschullehrerin, Yogalehrerin & Psychosynthese Coach

[Mail@saradhama.de](mailto:Mail@saradhama.de)

0172-2182365

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

 sara.at.dhama