

Lernen

Module

Leitung

Yogakinder®



Anmeldung

Die Ausbildung findet in der wunderschönen Yogalounge in Pullach bei München statt. Anmeldung bequem online unter www.yogalounge.de.

Die komplette Ausbildung als Gesamtpaket kostet 1600 Euro, die Module können auch einzeln zum Preis von jeweils 600 Euro pro Modul gebucht werden.

Bei Belegung aller 3 Module und vollendeter Abschlussarbeit wird die Qualifikation zum Yoga Alliance Kinderyogalehrer erworben. Dabei müssen die 3 Module nicht in Reihenfolge gebucht werden.



mit allen Sinnen



Die Ausbildung besteht aus 3 Modulen:

Um die Ausbildung familienfreundlich zu halten, kann man die Module in beliebiger Reihenfolge und einem Zeitraum von 24 Monaten belegen. Die Module beziehen sich auf bestimmte Altersgruppen, so dass man auch nur ein Modul belegen kann, wenn man nur mit Kindern aus einer bestimmten Altersgruppe arbeitet. Nach jedem Modul bekommt man eine Teilnahmebestätigung, nach dem Abschluss das Zertifikat.

Yoga für Kinder mit besonderen Bedürfnissen ist Teil von Modul 2 - auch wenn sich dieses Thema auf Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen bezieht.

- Modul 1 - Spielerisches Yoga für Kinder im Kindergartenalter
- Modul 2 - Ganzheitliches Lernen und Yoga für Kinder im Grundschulalter
- Modul 3 - Ganz entspannt: Yoga für Teens und Kinder ab 11 Jahren

Susanne Eichinger übt seit 1995 regelmäßig Yoga und unterrichtet seit 2006. Um die wunderbare Wirkung von Yoga auch mit ihren Kindern teilen zu können, machte sie 2006 die Kinderyogalehrer Ausbildung bei Marsha Wenig von YogaKids und teilt seit dem ihre Liebe zu Yoga mit Kindern, Jugendlichen und natürlich auch Erwachsenen.

Die Freude am Lernen und Üben, die Kreativität der Kinder und die Liebe zu fließenden Bewegungen prägen ihren Stil.

Spaß ist eine wichtige Komponente in einer Yogastunde, egal ob für Kinder oder Erwachsene. Denn wir bleiben nur bei einer Sache, wenn uns etwas Spaß macht und wir dabei lachen können.

Susanne arbeitet daran, dass eines Tages Yoga eine Selbstverständlichkeit in allen Familien, Kindergärten und Schulen sein wird. Dazu gibt sie seit 2009 Workshops und Fortbildungen für Therapeuten, Eltern, Lehrer und Erzieher.



Susanne Eichinger
Yogalehrerin, RYT 500
Spezialgebiete: Kinderyoga, Pränatal
www.yogakinder.de
info@yogasanne.de
Tel: +49 171 548 05 18

Ausbildung

zum Yogalehrer für Kinder und Jugendliche

Unterstützung

durch Mentoring

Auf unserer Webseite finden Teilnehmer der Ausbildung Informationen, die sie für kreatives Entwerfen von Kinderyogastunden nutzen können. Es werden Stundenpläne, Buchvorschläge und Stundenthemen geteilt.



Ausbildung zum Yogalehrer für Kinder und Jugendliche

Yogakinder®

Was diese Ausbildung hervorhebt ist der Ansatz von ganzheitlichem Lernen durch Yoga, denn Lernen und Bewegung gehören bei Kindern eng zusammen.

Kinder lernen spielerisch. Das gilt nicht nur für Yogaübungen, sondern auch für andere Lebensbereiche. Eine Kinderyogastunde sollte deshalb ein Abenteuer sein, das mit allen Sinnen erlebt wird.

Kinder üben nicht Yoga, sie sind der Hund, Baum, Krieger, Schmetterling, den wir gerade darstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir erforschen vielfältige Konzepte aus Ökologie, Biologie, Anatomie, Geografie usw.. Kinder sind natürlich wissbegierig und haben Freude daran zu lernen während sie sich bewegen.

Die Fähigkeit dann aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

Gemeinschaft



Lernen

Sämtliche Ausbildungsinhalte werden durch umfangreiches Lehrmaterial unterstützt.

Modul 1 Spielerisches Yoga für Kinder im Kindergartenalter



Allgemeines Wissen über die Entwicklung von Kindern in diesem Alter und wie man mit ihnen Yoga ‚spielen‘ kann

Möglichkeiten Yoga in den Alltag mit Kindern im Kindergartenalter zu integrieren. Eltern sind hoch motiviert ihre Kinder optimal zu fördern und für die Schule vorzubereiten. Kinder, die in diesem Alter lernen, wie sie aus der Aktivität in die Ruhe kommen, haben damit ein Geschenk fürs Leben.

Yogapraxis wie sie mit Kindern in diesem Alter geübt wird

Spiele, Atemübungen, Partnerübungen, Meditationsspiele, Entspannungsübungen und Visualisierungen für kleine Kinder.

Unterrichtsmethodik

Wie man eine Kinderyogastunde aufbaut, Themen aussucht und erarbeitet, Stundenpläne schreibt und Kinder motiviert.

Anatomie und Physiologie

Alles was ein Kinderyogalehrer über Anatomie und Physiologie wissen muss, speziell für Kinder in diesem Alter. Kinder interessieren sich sehr für ihren Körper und in einer Yogastunde können sie spielerisch sehr viel dazu lernen.

Yoga Philosophie

Kinder lieben Geschichten und können so wunderbar in die Grundsätze der Yoga Philosophie eingeführt werden.

Praktikum

Während des Trainings haben die Teilnehmer Gelegenheit in allen Modulen bei einer ‚YogaKinder‘ Stunde zuzuschauen, bevor sie selbst eine Stunde erarbeiten und anleiten.

Modul 2 Ganzheitliches Lernen und Yoga für Kinder im Grundschulalter



Allgemeines Wissen über die Entwicklung von Kindern in diesem Alter und was für sie besonders wichtig ist

Möglichkeiten Yoga in den Schulalltag mit Kindern im Grundschulalter zu integrieren. Yoga kann Kindern helfen sich besser zu zentrieren und fokussieren, Stress abzubauen, Prüfungsängste zu lindern und Haltungsschäden vorzubeugen.

Yogapraxis wie sie mit Kindern in diesem Alter geübt wird

Mehr Fokus auf Sonnengröße und Gruppenspiele. Yogaübungen, die Fokussieren und zentrieren helfen, Atemübungen, Partnerübungen, kindgerechte Meditationsübungen, Entspannungsübungen und Visualisierungen.

Unterrichtsmethodik

Wie man eine interessante Kinderyogastunde aufbaut, Themen aussucht und erarbeitet, Stundenpläne schreibt und die Kinder motiviert. Sequenzen werden erarbeitet, die einen besonderen Effekt haben (z. B. erfrischend, beruhigend, zentrierend,...) und Regeln und Rituale dargestellt, die helfen, eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt herzustellen, in der man mit Freude Yoga üben kann.

Anatomie und Physiologie

Alles was ein Kinderyogalehrer über Anatomie und Physiologie wissen muss, speziell für Kinder in diesem Alter.

Yoga Philosophie

Kinder interessieren sich für Geschichten und Mythologie. Wir beschäftigen uns mit Themen, wie Chakren, Yamas und Niyamas, sowie die Herkunft von Yoga.

Karma Yoga

Teilnehmer werden angeleitet, wie sie ihre ersten praktischen Erfahrungen mit ihrer Familie, Freunden und Kindern aus ihrer Umgebung sammeln können. Karma Yoga Praxisstunden sind Teil der Abschlussarbeit für alle Teilnehmer der 95 Stunden Yoga Alliance Ausbildung.

Modul 3 Ganz entspannt: Yoga für Teens und Kinder ab 11 Jahren



Allgemeines Wissen über die Entwicklung von Kindern in diesem Alter und wie ihnen Yoga helfen kann

Kinder in weiterführenden Schulen haben sehr viel zu bewältigen: Hormone spielen verrückt, die Anforderungen in den Schulen sind sehr hoch, das Verlangen von Freunden akzeptiert zu werden ist groß und der Prüfungsdruck wächst... Sie haben kaum Bewegung in der Schule und in der Freizeit häufig weder Zeit noch Lust sich zu bewegen. Das macht sich oft schon mit Gesundheitsschäden bemerkbar.

Yogapraxis wie sie in diesem Alter geübt wird

Fließendes Üben, nicht mehr so spielerisch, aber trotzdem lockerer, als ‚normale‘ Yogastunden mit Fokus auf Partner- und Gruppenübungen, Atemübungen, Meditationstechniken und Visualisierungen.

Unterrichtsmethodik

Aufbau einer ganzheitlichen Yogastunde für ältere Kinder oder Jugendliche und deren besondere Bedürfnisse. Regeln und Rituale werden erarbeitet, die eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt herzustellen in der alle mit Freude Yoga üben können.

Anatomie und Physiologie

Es wird auf die besonderen anatomischen Gegebenheiten eingegangen, die durch die Entwicklung und den Wachstum in dieser Lebensphase entstehen.

Yoga Philosophie für Kinder ab 11 und Jugendliche

Ethik, der achtgliedrige Pfad des Yoga, Chakras, Yogaherkunft und Schriften (z.B. Yoga Sutren, die für Jugendliche relevant sein können), so wie das Konzept ‚Yoga im Leben‘.