



Yogakinder

Agenda für: Modul 3
Ganz entspannt – Yoga für
Kinder und Jugendliche ab
11 Jahren
Viertägige Ausbildung/ 30 Std.

Donnerstag, 29. September 2022

Entspanntes Ankommen 10.00 - 10.25 Uhr

10.30 - 13.00 Uhr

- Meditation
- Yogapraxis
- Allgemeines Wissen

13.00 - 14.30 Uhr Pause

14.30 – 18.00 Uhr

- Yogapraxis

Freitag, 30. September 2022

9.00 – 17.00

- Yogapraxis
- Unterrichtsmethodik und Anatomie

13.00 – 14.30 Uhr Pause

14.30 – 17.00 Uhr

- Allgemeines Wissen und Yoga Philosophie
- Yogapraxis

Samstag, 1. Oktober 2022

09.00 – 19.00 Uhr

- Yogapraxis
- Unterrichtsmethodik
- Philosophie

12.00 – 13.30 Uhr Pause

13.30 – 16.30 Uhr

- Yogapraxis
- Allgemeines Wissen
- Anatomie

16.30 – 17.00 Uhr Pause

17.00 – 19.00 Uhr

- Allgemeines Wissen und Unterrichtsmethodik

Sonntag, 02. Oktober 2022

9.00 – 12.00 Uhr

- Yogapraxis
- Allgemeines Wissen

12.00 – 13.30 Uhr Pause

14.30 – 17.00 Uhr

- Allgemeines Wissen und Unterrichtsmethodik
- Unterrichtspraxis
- Abschlusszeremonie



Themen

Allgemeines Wissen über die Entwicklung von Kindern in diesem Alter und wie man ihnen Yoga üben kann.

Kinder in weiterführenden Schulen haben sehr viel zu bewältigen: Hormone spielen verrückt, die Anforderungen in den Schulen sind sehr hoch und das Verlangen von Freunden akzeptiert zu werden ist groß, 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 mit Kindern und Jugendlichen 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, die auf die besonderen Bedürfnisse dieser Altersgruppe eingeht. Regeln und Rituale werden erarbeitet, die eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt herzustellen in der alle mit Freude Yoga üben können. Aufbau einer therapeutischen Yogapraxis

Anatomie und Physiologie

Anatomie für Yogalehrer, die auf die speziellen Gegebenheiten und Bedürfnisse dieser Altersgruppe eingeht. Die gängigsten besonderen Bedürfnisse, die Kinder und Jugendliche haben, und was zu beachten ist

Yoga Philosophie

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

Karmayoga (Praktikum)

Teilnehmer werden angeleitet, wie sie ihre ersten praktischen Erfahrungen mit Jugendlichen teilen können.

Karmayoga fällt nicht in die Trainingstage, wird aber als ‚Hausaufgabe‘ mit 2 Stunden in der Yoga Alliance Ausbildung angerechnet.