

## YOGA MIT KINDERN

Yoga bietet eine ideale Chance, Kinder schon früh für die Bedeutung von Entspannung, Bewegung und gesunder Haltung zu sensibilisieren, und kann ein idealer Ausgleich zum oft reizüberfluteten Alltag sein. Immer mehr Kindern fällt es schwer, zu Entspannung und Konzentration zu finden. Hier kann Yoga helfen – je früher wir Kinder damit vertraut machen, desto besser. Yoga mit Kindern nutzt das Interesse an Tieren und Naturphänomenen sowie die Freude der Kinder am Spielen, Lernen und Bewegen.

Yoga hat einen sehr positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Kinder können ein ganzes Leben davon profitieren, wenn sie frühzeitig in der Entwicklung zu einer bewussten und gesunden Lebensweise begleitet werden. Yoga fördert die Gelenkigkeit, stärkt die Muskulatur und lässt Kinder gleichzeitig auch das wärmende Gefühl von Geborgenheit und Schutz erleben.

In diesem Seminar lernen wir spielerisch und themenorientiert unterschiedliche Yoga-Asanas kennen, erweitern unseren Kenntnisstand und vertiefen ihn in einem Wechsel aus Bewegung und Entspannung. Kreativität und Freude spielen hierbei eine große Rolle. Mithilfe verschiedener Materialien sammeln wir zahlreiche Wahrnehmungs-, Körper- und Sozialerfahrungen und finden heraus, dass Yoga ein idealer Ausgleich in unserem Kita-Alltag sein kann. Wir begeben uns auf Fantasiereisen, probieren Massagetechniken und Konzentrations- und Stilleübungen aus und erfahren die Vielfalt von Spiel- und Entspannungsformen.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Bequeme Kleidung und eine kuschelige Decke unterstützen das eigene Wohlbefinden.

### SEMINARTERMINE

ID	DATUM
23062	21.09.2023, 22.09.2023
23106	07.11.2023, 08.11.2023

### DAUER

2 Tage

### UHRZEIT

9 bis 16 Uhr

### KOSTEN

305 EUR  
(inkl. Seminarmaterial  
und Getränke)

### TEILNEHMER\*INNEN

max. 12

### DOZENT\*IN

Christina Krakau-Leuschner

### ORT

Biff  
Mainzer Str. 23  
10247 Berlin

### BILDUNGSURLAUB

Anerkannt in Berlin  
und Brandenburg

3+

6+

Erzieher\*in