

Seminarinfos

## KINDERYOGAREISE DURCH DIE 4 JAHRESZEITEN: DER FRÜHLING

„Der Frühling kommt mit frischer Kraft – die Yogablumen sind erwacht.“

In diesem Seminar erleben wir das Frühlingserwachen mit allen Sinnen. Dabei steht die Verbindung von Klängen, Tönen und Musik mit Yoga-Posen, Meditationsübungen und fantastischen Geschichten im Vordergrund.

Gerade hat die Erde die kleinen Wurzelkinder geweckt. Es wird Zeit, dass sie mit ihren frischen Frühlingskleidern hinaus auf die Wiese gehen. Ob sie dort auch bald den Osterhasen treffen werden? In seinen Überraschungseiern stecken diesmal viele interessante Yoga-Figuren, mit denen wir verschiedene Tiere und Pflanzen darstellen können. Viele kleine Hasenkinder laden uns zum Hasentanz ein. Wir singen Töne und bewegen uns dazu. Mit der Tonleiter erwachen auch alle Farben des Regenbogens. Wir können die Töne sogar in uns selbst fühlen und so einen inneren Blumengarten zum Erblühen bringen.

Dieses Seminar ist Teil unserer Reihe „Kinderyogareise durch die 4 Jahreszeiten“. Sie können dieses Seminar einzeln oder in Kombination mit anderen Veranstaltungen der Reihe besuchen. In jedem der Seminare erlernen Sie zur Jahreszeit passende Yoga-Grundpositionen und erproben den kreativen Umgang mit Materialien. Sie erhalten Musik- und Literaturanregungen und kreieren Übungsreihen zu Spielen und Geschichten mit thematischem Bezug zur jeweiligen Jahreszeit. Sie erwerben Methoden und Techniken, wie Sie Kinder dabei unterstützen, durch Achtsamkeit sich selbst und die Welt zu entdecken. Und nebenbei erleben die Kinder, wie schön und einzigartig jede Zeit des Jahres sein kann.

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

### SEMINARTERMINE

ID	DATUM
24002	07.03.2024

### DAUER

1 Tag

### UHRZEIT

9 bis 16 Uhr

### KOSTEN

165 EUR  
(inkl. Seminarmaterial und Getränke)

### TEILNEHMER\*INNEN

max. 12

### DOZENT\*IN

Kerstin Ehrlich

### ORT

Biff  
Mainzer Str. 23  
10247 Berlin

3+

6+

Erzieher\*in