

Seminarinfos

## KINDERYOGAREISE DURCH DIE 4 JAHRESZEITEN: DER HERBST

„Der Herbst malt alle Blätter bunt, mit Yoga bleiben wir gesund.“

Der Herbst ist bunt und steckt voller Wandlungen und Überraschungen. In diesem Seminar lernen wir Materialien kennen, die Inspirationen für schöne Yogastunden geben. Wir legen aus Naturmaterialien ein Mandala zu den vier Elementen und gestalten dazu passende Yoga-Übungen. Wir sitzen im Kreis um eine kreativ gestaltete Mittelinsel herum, die sich wie der Herbst immer wieder verwandelt.

Im „Zauberwald der Yogabäume“ gibt es viel zu entdecken. Der Herbstbaum hat bunte Blätter bekommen, einige sind richtige Zauberblätter. Die Herbstfee legt sie auf die Köpfe der Kinder und verwandelt sie. Mit der Traumreise durch die Farben des Regenbogens kann dem bunten Herbsttreiben noch einmal ganz in Ruhe nachgespürt werden.

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
24004	30.09.2024

### 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