

## Seminarinfos

# KINDERYOGAREISE DURCH DIE 4 JAHRESZEITEN: DER SOMMER

„Der Sonnengruß, der macht uns fit, drum machen alle Kinder mit.“

Sommer, Sonne, Badespaß. Wie klingt, schmeckt, riecht der Sommer? In diesem Seminar wollen wir ihn mit allen Sinnen entdecken. Dabei verbinden wir zentrale Positionen des Kinderyoga mit Traumreisen, Massagen und Meditationsübungen. Besonders das intuitive Malen wird hierbei eine Rolle spielen, um den eigenen Yoga-Erlebnissen und Yoga-Geschichten noch besser nachspüren zu können.

Die kleine Wasserfee schaukelt gemütlich auf dem Seerosenblatt – still-zu-sitzen und zu meditieren, fällt ihr nicht schwer. Dann schwimmt sie über den großen weiten See. Sie hat viele Pinsel mitgebracht – für Rückenmassagen und Malabenteuer. Auch mit anderen Tieren erleben wir dynamische oder stille Figuren und Posen. Die Fische springen hoch und runter, das Krokodil liegt faul am Ufer und es gibt sogar einen Zauberteich, mit dem wir eine besondere Überraschung erleben können...

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
24003	17.06.2024

## 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