

Seminarinfos

KINDERYOGAREISE DURCH DIE 4 JAHRESZEITEN: DER WINTER

„Frau Holle schüttelt die Betten aus – Schneeflöckchen-Yoga-Formen purzeln heraus.“

Wenn es draußen stürmt und schneit, können wir es uns mit Yoga so richtig gemütlich machen.

In diesem Seminar verbinden wir Yoga-Übungsreihen mit Geschichten, Klängen und Figuren der kalten Jahreszeit. Yoga-Posen regen zum Schlittschuhlauf auf dem gefrorenen See oder zum Eisskulpturenbau im Park an. In der warmen Stube erzählt Frau Holle die schönsten Geschichten zum Entspannen und Träumen. Die Schneeflocken tanzen am Fenster vorbei und laden zu gemütlichen Rückenmassagen und Entspannungsreisen ein. Und klopfen da nicht sogar Tauben ans Fenster? Ja, Winterzeit ist auch Märchenzeit und wir erleben gemeinsam, wie wir Märchen als Yoga-Geschichten spielen 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
24001	15.01.2024

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