

Seminarinfos

KINDERYOGAREISE DURCH DIE 4 JAHRESZEITEN: DIE WINTERWEIHNACHTSZEIT

„Kekse, Kerzen, Tannenduft – Weihnachten liegt in der Luft.“

Dieses vorweihnachtliche Seminar hält viele Adventsüberraschungen und winterliche Yoga-Übungen bereit. Wir können eintauchen in die Welt der Klänge, Farben und Düfte, die uns ein Gefühl von Festlichkeit und Geborgenheit vermitteln. Auch die Weihnachtsbäckerei kann mit allen Sinnen neu erlebt werden – mit Entspannungsgeschichten und Massagen, mit Übungen zum Spüren und Lauschen, zum Riechen und Schmecken.

Rudi, das Rentier, ist als Yogalehrer unterwegs und lädt zu einer Yogawichtelreise ein. Ein Weihnachtsstern kommt von der Milchstraße herunter und zeigt uns den leuchtenden Sternengruß. Bekannte und neue Weihnachtslieder begleiten unsere Übungen und Yogakarten mit winterlichen Reimen können Inspiration für einen ganz eigenen Adventskalender sein...

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
24005	02.12.2024

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