

Einführung in Kinderyoga

Fortbildung

Inhalt

Nicht nur Erwachsene, auch Kinder erleben in ihrem Alltag Zeitdruck, Überlastung und Stress. Die Verplanung der "Freizeit" nach dem Kindergarten hindert Kinder am freien fantasievollen Spiel, das sie dringend für ihre ganzheitliche Entwicklung brauchen.

Bei Kindern treten motorische Schwierigkeiten, Haltungsschäden, Sprachstörungen, Allergien oder Übergewicht gehäuft auf. Kinderyoga verbessert auf der körperlichen Ebene die Motorik, die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung. Es löst Muskelverspannungen, schult das Gleichgewicht, die Körperkoordination, die Beweglichkeit und die Körperaufrichtung. Auf der mentalen Ebene fördert es die Entspannung, die Konzentrationsfähigkeit und die Beobachtungsgabe.

Der Wechsel von Bewegung und Ruhe in der Yogastunde hilft, Stress abzubauen. Die Aufmerksamkeit wird geschult - das Lernen erleichtert.

Nutzen

Praktische Übungen führen in die Grundlagen des Kinderyogas ein und zeigen erprobte Möglichkeiten, wie Kinderyoga mit Kindern umgesetzt werden kann.

Zeitraumen / Programm

9:00 - ca. 17:00 Uhr

Methoden

Die Arbeit erfolgt im Plenum und Kleingruppen unter Einbezug vielfältiger methodischer Impulse.

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent



Ulrike Heppner
Erzieherin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

Auskunft zu Inhalten



Nicole Piel
E-Mail: nicole.piel@lwl.org
Telefon: 05733 923-326

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Heidi Jurkewitz
E-Mail: heidi.jurkewitz@lwl.org
Telefon: 05733 923-312

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Bildungszentrum

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=47606>

Veranstaltungsnummer

24-0603-208-0102-0002

Datum

04.11.2024

Anmeldeschluss

14.10.2024

Ort

Haus Villigst

Bildungszentrum EKvW
Iserlohner Strasse 25
58239 Schwerte

[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Mitarbeitende aus
Kindertagesstätten,
Familienzentren, Offenem
Ganztag

Teilnehmendenzahl

16

Kosten

120,00 €
Teilnahmeentgelt
47,01 € Verpflegung
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**