Lehrinhalt

Zertifizierte/r Kinder Yoga Lehrer/-in (100 Std.)

1. Einführung Kinderyoga
2. Ganzheitliche kindliche Anatomie, Physiologie und Entwicklung
3. Grundlagenwissen – wie kann ich Kinder für Yoga begeistern
4. Patanjali für Kinder: 8 gliedriger Pfad
5. Yoga bei ADHS und anderen Verhaltensauffälligkeiten
6. Merk- und Konzentrationsspiele, Fantasiereisen, Rituale und Sinnesübungen
7. Kommunikation mit Kids
8. Meditation für Kinder
9. Achtsamkeitsübungen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Chaos sanft bändigen)
10. Yogageschichten und kreatives Gestalten
11. Partnerübungen
12. Yoga und Pubertät
13. Konzepte für mehrwöchige Kurse
14. Kindergerechte Anleitungen der Yogaübungen und Übungsreihen
15. Prüfung/Hausaufgabe Theorie und Praxis