

<b>Titel:</b>	<b>Yoga für Kinder</b>
<b>Veranstaltungsnummer:</b>	<b>SP19132</b>
<b>Veranstalter:</b>	Sportjugend Berlin
<b>Datum:</b>	Do. + Fr., 20.06.2019 + 21.06.2019
<b>Zeit:</b>	jeweils 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr (16 LE)
<b>Veranstaltungsort:</b>	Bildungsstätte der Sportjugend Berlin
<b>Thema:</b>	Yoga für Kinder
<b>Form der Veranstaltung:</b>	Zweitagesseminar, Vollzeit mit Verpflegung, Theorie-Praxis-Mischung
<b>Referent(in):</b>	Petra Proßowsky
<b>Teilnehmergebühren:</b>	€ 50,00
<b>Meldungen per Fax an:</b>	(030) 3000 71 59
<b>Meldungen per eMail an:</b>	Bildungsstaette@sportjugend-berlin.de
<b>Informationen unter:</b>	<a href="http://www.sportjugend-berlin.de">www.sportjugend-berlin.de</a> (Bildungsstätte/Fortbildungen)
<b>Meldeschluss:</b>	18.05.2019

### Zielstellung der Fortbildung

Spielerisch den Körper kräftigen, dabei Konzentration und innere Ruhe finden, das alles und noch viel mehr kann Yoga für Kinder sein. Neben den vielen positiven Wirkungen zur Gesunderhaltung des Körpers kann auch das Gruppenverhalten günstig beeinflusst werden. Schwerpunkte der Seminare sind die Didaktik und Methodik des Yoga mit Kindern sowie die Planung und Durchführung von kindgerechten Yogaübungseinheiten.

### Inhalte

In Spiele, Sprechverse und Geschichten eingebettet, können Yogaübungen schon kleinen Kindern lustvoll vermittelt werden. Sie fördern den Bewegungsdrang der Kinder und die Entspannungsübungen helfen, die nötige Ruhe zu finden, die in einer schnelllebigen Zeit so leicht verloren geht. Diese Einheiten beinhalten kräftigende Körperübungen, Koordinations-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungsgeschichten sowie Rückenmassagen und bieten so eine geeignete Möglichkeit, die Kinder ganzheitlich zu fördern.

### Bemerkungen

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, ggf. Yogamatte, Stoppersocken und Schreibmaterial mitbringen.