

# YOGA UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR KINDER (4-12 JAHRE)

Stress, Zeitdruck und Leistungsdenken mit ihren Folgen sind längst schon in der Kinderwelt angekommen.

Yoga bietet Kindern viele Möglichkeiten, auf eine spielerische Art und Weise einen Ausgleich zu schaffen und durch Bewegungs-, Atemübungen und Entspannungstechniken zur Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration zurückzufinden.

## ZIELE

- Selbsterfahrung durch eigenes Erspüren der Wirkungen von Yogaübungen.
- Vermittlung der Didaktik zur Anleitung von Yogaübungen mit Kindern.
- Integration in den persönlichen Arbeitsalltag.

## INHALTE

- Yogaübungen kennenlernen.
- Yogaeinheiten mit Kindern in Kleingruppen gestalten.
- Atemübungen für Kinder.
- Entspannungstechniken für Kinder.

## METHODEN

- Vermittlung anhand von Yogaübungen und Geschichten.
- Kleingruppenarbeit.
- Eigenes Üben im Praxisteil.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Kleine Yogaeinheiten in den beruflichen Alltag integrieren.
- Durch das eigene Üben im Praxisteil auch selbst zu mehr innerer Ruhe und Zentrierung finden.

## Übernachtungsmöglichkeit



Falls Sie in Hosingen übernachten wollen, wenden Sie sich bitte an den Centre Écologique et Touristique „Parc Housen“ (Tel: 92 95 98-700).

Preis: 35 € (Einzelzimmer mit Bad und Frühstück)



Réf. 2521

### » ZIELGRUPPE

Fachkräfte, die individuell oder in Gruppen mit Kindern arbeiten.

### » WEITERBILDNER

**John SCHLAMMES**  
Éducateur gradué,  
Dipl. Yogalehrer, Ayurveda  
Ernährungs- und  
Gesundheitsberater.

### » TERMINE

18.05.2021, 19.05.2021 und  
08.06.2021  
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

450 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)

### » SPRACHE

Lëtzebuergesch

### » ORT

Centre Écologique et  
Touristique „Parc Housen“,  
Hosingen



**En cours de demande  
de validation pour les  
professions de santé par le  
Ministère de la Santé**