

---

Kinderyoga

## Description

Es gibt unzählige Gründe, die Yoga für Kinder befürworten: Die Beweglichkeit wird trainiert, es stärkt das Gleichgewicht und die Koordination, es hat positive Auswirkungen auf die Verdauung und das Atmungssystem, es erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Selbstwertgefühl.

Somit gibt es für Sie keinen Grund, nicht an dieser Weiterbildung teilzunehmen. Unterstützen Sie die natürliche Freude der Kinder an Bewegung, indem Sie mit den Kindern auf spielerische Weise kindgerechte Yoga-Übungen anleiten und durchführen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Inhalte:

- Atemtechniken
- Bewegungsgeschichten mit Methodik/Didaktik
- Wahrnehmungsschulung durch praktische Übungen
- Handout für den direkten Übertrag in die Praxis