

Kinderyoga (Übungsleiter*in B Profil Kinder/Jugendliche)

Lehrgangsnummer:	SJ 06
Lerneinheiten:	15
Träger:	Sportjugend Sachsen e.V.
Kosten:	150 € Nicht-Sportvereinsmitglied 110 € Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	21.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	04.05.2025

Termin

14. - 15.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Golden Yoga
Obergraben 2, 01097 Dresden

Referent:in: Nicolle Ruhner

Ablauf:

- **Samstag:**
09.00 - 18.00 Uhr (inkl. Pausen)
- **Sonntag:**
09.00 Uhr – 16.00 Uhr (inkl. Pausen) anschl. Abreise

Inhaltliche Schwerpunkte

Viele Pädagogen, Erzieher*innen und auch Eltern beobachten unkonzentrierte, zappelige Kinder, die auch Schwierigkeiten in ihrer Bewegungskoordination und -ausdauer haben. Spannungskopfschmerzen, Bauchschmerzen und andere psychosomatische Störungen und Probleme nehmen zu. Hier kann Yoga mit Entspannung und Körperübungen wunderbar helfen.

Die heutigen Kinder sind ständig gewohnt, „unterhalten“ zu werden. Sie sind einer unaufhörlichen Reizüberflutung ausgesetzt. Darauf reagieren Kinder sehr unterschiedlich. Langeweile, Interessenlosigkeit, keine Eigeninitiative, Aggressivität oder auch Hyperaktivität können die Folge sein.

Daher ist es gerade jetzt essentiell, dass Kinder lernen, wie sie sich aus dieser äußeren Reizüberflutung lösen können. Diese Möglichkeit bietet Yoga. Durch kreative, mentale, emotionale und körperliche Übungen können sie lernen, wie man Kraft schöpft und entspannt, um in der eigenen Mitte zu sein.

Lernen wir (Kinder und Erwachsene) voneinander und miteinander kreativ, intuitiv, lebendig, offen und ohne Vorurteile zu sein.

Hinweis

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist innerhalb der Stornofrist über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

Achtung: Übernachtung und Verpflegung werden nicht zur Verfügung gestellt!

Der Lehrgang ist ein mögliches Modul zur Ausbildung Übungsleiter B (Profil Kinder/ Jugendliche) sowie zur Verlängerung der Übungsleiter C- und B-Lizenz (Profil Kinder/ Jugendliche) geeignet.

Veranstalter

Sportjugend Sachsen
Sportjugend Sachsen
Goyastr. 2d
04105 Leipzig
Tel. +49 . 341 . 21631-62

E-Mail: bildung@sport-fuer-sachsen.de

Internet: www.sport-fuer-sachsen.de