

## Kinderyoga (Übungsleiter B Profil Kinder/Jugendliche)

Lehrgangsnr:	SJ 01
Lerneinheiten:	18
Träger:	Sportjugend Sachsen e.V.
Kosten:	80 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 60 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	19.06.2021, 23:55 Uhr
Stornofrist:	13.03.2021

### Termin

26. - 27.06.2021, 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

Hinweis: Viele Pädagogen, Erzieher 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.

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Was ist Yoga?
- Yoga mit Kindern
- Ziele, Wirkungen und wissenschaftliche Studien
- gemeinsames Praktizieren einer Kinderyoga-Stunde
- Strukturbispiel/ Aufbau einer Kinderyogastunde
- Aufwärmübungen, Sonnen- und Mondgruß, Affirmationen
- Yogaübungen für Kinder, Fingeryoga mit Mudras
- Partner- und Gruppenübungen
- Übungsreihen mit Bewegungsgeschichten
- Yogaspiele
- der Atem und die Lebensenergie, Atemwahrnehmungs- und Atemübungen

- Energieübungen; Meditation und Anleitungen
- Yoga für die Augen; Entspannung & Methoden
- Fantasiereisen; Massagen
- Mantras und Mandalas

## **Hinweis**

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb 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](mailto:bildung@sport-fuer-sachsen.de)

Internet: [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de)