

# KOMMT, WIR SPIELEN YOGA ...



## WORKSHOPS für KINDERGÄRTNERinnen, LEHRERinnen und ELTERN ...

### Termine 2016

Zu finden auf  
[www.yoga-und-bewegung.at](http://www.yoga-und-bewegung.at)  
[www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)

### Investition

€ 90,- (inkl. Skriptum)  
Gruppenrabatte auf Anfrage !

### Leitung

DI Dipl.Päd. Reinhard Neuwirth  
[www.yoga-und-bewegung.at](http://www.yoga-und-bewegung.at)  
tel 0699 81265508

### Information & Anmeldung

Reinhard Neuwirth  
tel 0699 81265508

[info@yoga-und-bewegung.at](mailto:info@yoga-und-bewegung.at)

Dein Platz beim Workshop ist durch die Überweisung des Gesamtbetrages von 90€ auf IBAN AT80 1100 0106 4251 5000 BIC: BKAUATWW verbindlich reserviert.

### Der Workshop um Kinderyoga kennen- und lieben zu lernen !

Kinderyoga ist eine wunderbare Art und Weise, Kindern einmal in einem völlig anderen Rahmen zu begegnen: Frei von Leistungsdenken, Bewerten und Vergleichen, Lehrplänen und sonstigen „Zielen“. Kinderyoga kann soviel sein: Körperübungen, Atemübungen, Singen, Tanzen, Lachen, Traumreisen, Massagespiele oder einfach nur still liegen und dem Klang einer Klangschale lauschen... Das Wichtigste ist die Freude am Tun, die positiven Wirkungen des Yoga für Körper, Seele und Geist entfalten sich dann wie von selbst.

### Konzept

Durch das Vermitteln einer Basis an Kinderyoga-Übungen und -spielen, des Wissens über den Ablauf einer Kinderyoga-Einheit und zwei Beispielstunden wird den Teilnehmern das nötige Wissen mitgegeben, um die ersten Schritte im Kinderyoga zu gehen. Der Kinderyoga-Workshop dauert einen Tag (9-16 Uhr).

### Zielgruppe

- VS-Lehrer/innen
- Kindergärtnerinnen
- Eltern, Großeltern
- TherapeutInnen, LogopädInnen
- HorterzieherInnen
- Tagesmütter, ...

### Inhalt

- Yoga-Übungsstunde
- 2 Kinderyoga-Beispielstunden (im Handout dokumentiert)
- **viieel Praxis** des Yoga mit Kindern: spielerische Körper- und Wahrnehmungsübungen, Entspannung, Atemübungen, Yoga-Spiele, Beispiel-KIYO-Stunde u.v.m.
- ein bißchen Kinderyoga-Theorie...

Für mehr Details siehe Workshop-Ablauf weiter unten...

### Infos zur Teilnahme

**Voraussetzungen:** keine, außer Freude an Kindern und an Bewegung 😊  
**Mitzubringen:** Übungsmatte, Schreibsachen, Verpflegung

# WORKSHOP-ABLAUF

Thema	Stichworte
<b>Eröffnung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau, Ziel und Inhalte des Workshops</li> <li>- Teilnehmer-Runde</li> </ul>
<b>Yoga-Übungsstunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anfangs - Entspannung</li> <li>- Pranayamas (Atemübungen)</li> <li>- Asanas (Körperübungen)</li> <li>- End-Entspannung</li> </ul>
<b>Kinder-Yoga Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erste „Mitmach-“, KIYO-Einheit zum Einstieg ins Kinderyoga...</li> </ul>
<b>Mittagspause</b>	50 min. ( ca. 12.20 – 13.10 )
<b>Kinder-Yoga Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeines zum Yoga mit Kindern</li> <li>- Inhalte und Schwerpunkte</li> <li>- Bedeutung und Wirkungen</li> <li>- Anwendungsmöglichkeiten</li> <li>- Literaturtipps</li> </ul>
<b>Kinder-Yoga Übungsgut</b>	Kennenlernen eines Grundstocks des Übungsgutes im Kinder-Yoga: Körperübungen, Atemübungen, Spiele in Bewegung, Spiele in Ruhe, Entspannungsübungen, Durchspielen dieser Elemente einer KIYO-Stunde in der Gruppe
<b>Exemplarische Kinder-Yoga-Stunde (n)</b>	Anhand einer „Beispiel-Kinderyoga-Stunde“ , in der die Teilnehmer wieder Kinder sein dürfen ;) , Kennenlernen des Aufbaus und Ablaufs einer KIYO-Einheit
<b>Abschluss</b>	Reserve für Ergänzungen und Fragen Abschluss