

# Kinderyoga

## Übungsleiterschein

### BEAUTY / WELLNESS



Kinder lieben es, sich zu bewegen, ihre physischen Fähigkeiten spielerisch zu erkunden und in ihrer Phantasie angeregt zu werden.

Der kindliche Schul-Alltag ist heute oftmals anstrengend: Langes Stillsitzen und konzentriertes Zuhören werden verlangt, hohe Anforderungen an die geistige

Aufnahmebereitschaft gestellt und nebenbei sind Kinder durch die allgegenwärtige Medienpräsenz einer ständigen Reizflut ausgesetzt.

Die Yoga-Übungen helfen den Kindern dabei, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln sowie Muskeln und Gelenke zu kräftigen (und damit Fehlhaltungen vorzubeugen). Darüber hinaus werden das Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit trainiert und sowohl die Motorik als auch kognitive Fähigkeiten gefördert.

Sie lernen in diesem Seminar:

- eine traditionelle Asana-Grundreihe kindgerecht zu vermitteln
- Bewegungsspiele und Entspannungstechniken
- Philosophie des Yoga auf Kinderyoga übertragen
- Vorbereitung und Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
- Unterrichtskonzepte für die Altersklassen 3-12 Jahre

Das Seminar eignet sich besonders für Yogalehrer/innen sowie Erzieher/innen und Pädagogen/innen, die Yoga in ihren Einrichtungen anbieten möchten.

Neben der Theorie wird viel Praxis im Vordergrund stehen. Es wird deshalb darum gebeten, bequeme Kleidung zu tragen, um selbst in die Rolle der Übenden schlüpfen zu können. Im zweiten Teil des Seminars wird es vorrangig darum gehen, die erlernten Konzepte zu vertiefen, zu ergänzen und praktisch anzuwenden, indem selbst eine Kinderyoga-Stunde gestaltet wird.

Termine:

**Mi. 03.09.2025**

**Do. 04.09.2025**

**Fr. 05.09.2025**

**Sa. 06.09.2025**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**480,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Birlenbacher Hütte 4  
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

**SSH59030925**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

