

Yoga mit Kindern

Übungsleiter/in

BEAUTY / WELLNESS



Die Kindheit ist eine intensive Zeit des vielseitigen Lernens. Heute stehen jedoch immer mehr Kinder, ihre Familien, aber auch Erziehende und Pädagogen unter der Druckbelastung einer einseitigen Leistungsorientierung. Das Kind kann sich nicht mehr mit seinen Talenten, Neigungen und Fähigkeiten in das Lernen integrieren, da ein

gleichförmiger Leistungsanspruch im Mittelpunkt steht und individuelle Entwicklungschancen nahezu ausgeschlossen werden.

Die Druckbelastungen im Lernen führen zu Überforderungen, zu Stress, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten. Der Yogaunterricht für Kinder hat, neben der körperlichen und mentalen Bedeutung, auch erziehungsbegleitende Elemente, da er aufzeigt, wie Kinder in den verschiedenen Altersstufen am besten lernen können.

Das Seminar vermittelt die Inhalte des Yoga als alter indischer Erfahrungsphilosophie für Kinder von 4 bis 14 Jahren, in Verbindung mit zeitgemäßer Pädagogik.

Die körperliche Bedeutung des Yoga für Kinder: Eine vielseitige Beweglichkeit, Spannkraft in der Haltung, die Entwicklung der Motorik und des Gleichgewichtssinnes werden den Kindern ermöglicht, das Nervensystem wird entlastet, die Stoffwechselkräfte gestärkt.

Die mentale Bedeutung des Yoga für Kinder: Innere Entwicklungschancen zu Mut, Ausdauer und Kreativität finden einen Ausdruck und vertiefen sich im Training. Empathie, Konzentration, Entspannung und das „innere“ Gleichgewicht entfalten sich.

„Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben sich zu offenbaren.“

Maria Montessori

Bitte bequeme Kleidung, (Meditations-)Kissen und eine Yogamatte oder Decke mitbringen.

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen, Lehrer/innen, Eltern, Pädagog/innen und Therapeut/innen sowie alle Interessierten, die Kinderyoga unterrichten wollen. Grundkenntnisse in Yoga sind erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Dozent/in Tatjana Feindert:

Termine:

Sa. 08.08.2026

So. 09.08.2026

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Darmstädter Landstraße
116
60598 Frankfurt
Tel. 069 - 91 39 98 01**

Seminarnummer:

SSH60101025V5

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

