

AUSBILDUNG YOGA FÜR KINDER

Schlägt dein Herz für Yoga und hast du Freude am Umgang mit Kindern?

Ist es dein Anliegen, Kinder in ihrer Entwicklung positiv zu unterstützen, sie in ihrem Dasein zu stärken und auf spielerische Weise an Yoga und Themen aus der Yoga-Philosophie heranzuführen?

Dann ist diese Ausbildung genau das richtige für dich!

Unser pädagogischer Ansatz ist praxisorientiert und vermittelt dir alles Wichtige für den Yoga-Unterricht mit Kindern. Dabei schöpfen wir aus unserer eigenen, langjährigen Erfahrung als Kinderyoga Lehrpersonen. Es ist uns ein grosses Anliegen, Yoga möglichst vielen Kindern zugänglich zu machen und wir würden uns freuen, unsere Mission zukünftig auch mit dir teilen zu dürfen!



WESHALB BRAUCHT ES YOGA FÜR KINDER?

Zunehmender Leistungsdruck, Reizüberflutung, Digitalisierung und Schnelllebigkeit stellen unsere Kinder vor grosse Herausforderungen. Yoga unterstützt sie dabei – genau wie uns Erwachsene – mit ihrem Körper in Kontakt zu kommen und sich selbst, fernab des ihnen bekannten Bewertungssystems, nahe zu sein. Yoga hilft ihnen, Ruheinseln zu schaffen und ihre Resilienz zu stärken. Auf kindgerechte Art vermittelt, bieten verschiedene Werkzeuge aus dem Yoga den Kindern weit mehr als nur physische Betätigung. So lernen sie zum Beispiel

durch die Praxis der Achtsamkeit sowie Atem- und Konzentrationsübungen verschiedene Möglichkeiten kennen, um besser mit ihren Emotionen und Druck umzugehen. Solche Übungen können von den Kindern auch fernab der Yogamatte im Alltag angewendet werden. Mit Yoga wird die Wahrnehmungsfähigkeit, das Körpergefühl sowie die körperliche Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst und ihr Selbstwert und -vertrauen gestärkt. Daneben bietet die Yoga-Philosophie ethische Werte, welche die Kinder dazu anregen, ein friedvolles Miteinander in der Gemeinschaft zu leben. Die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist ist breitbekannt und wurde in diversen wissenschaftlichen Studien belegt.

ZIELGRUPPE

Diese Ausbildung ist für dich gedacht, wenn du Kindern die wertvollen Schätze der uralten indischen Tradition des Yoga, für ein gesundes Leben in Harmonie, zugänglich machen möchtest. Die Ausbildung richtet sich an:

- Ausgebildete Yogalehrer*innen für Erwachsene
- Ausgebildete Kinder Yoga Lehrer*innen (Wissensauffrischung / Sammlung neuer Inspirationen) mit mind. 2-jähriger eigener Yoga-Praxis
- Personen in pädagogischen Berufen mit mind. 2-jähriger eigener Yoga-Praxis
- Personen in Arbeitsbereichen mit Kindern (Pflege, Hort, Kita, Beratung, Therapie, etc.) mit mind. 2-jähriger eigener Yoga-Praxis



AUSBILDUNGSINHALTE

Diese Ausbildung befähigt, „Yoga für Kinder“ vom **1. Kindergarten bis zur 6. Klasse** zu unterrichten.

Grundlagen, Wirkung, Ziele und Werte des Yoga für Kinder:

Wichtigste Aspekte und Prinzipien, Unterschiede zum Erwachsenen Yoga, Nutzen und Wirkung, 8-gliedriger Yogapfad nach Patanjali

Anatomie und Wachstum im Kindesalter

Körperliche Entwicklung, Skelett, Muskeln und Kraft, Atmung

Yoglektion für Kinder

Bausteine: Körperübungen (Asanas), Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Rituale, Bewegungsspiele, Lieder, Geschichten, Atembeobachtung, Yoga Nidra, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Partnernyoga, Versenkung bzw. Meditation.

Pädagogik und Didaktik:

Aufbau und Struktur einer Lektion, Themenwahl/-erarbeitung, Stundenbilder und Sequenzen, Regeln und Rituale, Unterricht nach Altersgruppen, altersgerechte Methodik, kindgerechtes Anleiten, Gruppendynamik, Umgang mit herausfordernden Situationen

Yogaphilosophie:

Geschichte und Philosophie altersentsprechend vermittelt, Umgang und Verhalten im Kurs, in der Gruppe, Bezug zum Alltag

Inhaltliche Planung und Konzeption eines Yogaangebots für Kinder:

Recherche, Ausschreibung, Organisation, Werbung, Kooperationen, Versicherung

Nach individuellem Wunsch inbegriffen:

- Möglichkeit zur Assistenz in einer Ananda Kinder Yoga Lektion an einer öffentlichen Schule.

KURSUNTERLAGEN

- Handbuch mit umfassenden Inhalten zu «Yoga für Kinder» inkl. Praxisbeispiele, inspirierende Stundenbilder und viele detailliert aufgeführte Yogaübungen, Spiele und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.
- Ausbildungszertifikat
- Liste zu Fachbüchern (Literaturliste) und Yoga-Hilfsmitteln für Kinder (Musik, Karten-Sets, Spiele und weitere erprobte Hilfsmittel, die sich für Yoga mit Kindern gut eignen).

DAUER

5 Tage - Blockkurs mit Präsenzzeit im Yogastudio
5 Stunden - Selbststudium

INVESTITION

Die Kosten der Teilnahme betragen CHF 950 (CHF 150 Anmeldegebühr und CHF 800 restliche Kursgebühr).

Inkl. Zertifikat, Kursunterlagen (elektronisch) und Möglichkeit zur Assistenz in einer Kinder Yoga Lektion.

TERMINE & ZEITEN

Montag, 5. bis Freitag, 9. August 2024
jeweils von 9 bis 16 Uhr

ZERTIFIKAT

Yogalehrer*in für Kinder (36h), Zertifikatausstellerin: Ananda – Yoga für Kinder

KURSORT

Yoga am Zürichberg, Mommsenstrasse 2, 8044 Zürich

ANMELDEVERFAHREN

Mit dem Anmeldeformular kannst du dich anmelden. Es gelten die Vereinbarungen gemäss Ausbildungsvertrag bzw. Anmeldeformular.

Deine Teilnahme ist definitiv, nachdem wir deine Anmeldung geprüft und bestätigt haben und die Aufnahmegebühr von CHF 150 bezahlt worden ist.

Ausbildungsleitung: PAULA ROMERO, Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder



Paula ist ausgebildete Yogalehrerin und unterrichtet seit 2018 Yoga für Erwachsene, Kinder und Familien. Ihre 200h Hatha Yoga Ausbildung hat sie in Costa Rica absolviert. Es folgten die Ausbildung zur Meditationskursleiterin, Weiterbildungen im Prä- und Postnatal Yoga, Yin Yoga und Functional Yoga. Ihre grösste Leidenschaft ist die Arbeit mit Kindern. Deshalb hat sie in den letzten 5 Jahren mehrere Ausbildungen (über 200 Stunden Kinder-, Teenager- und Familienyoga) sowie die Weiterbildung "Achtsamkeit und Yoga Nidra für Kinder" absolviert. Durch den Aufbau eigener Kinderyoga-Kurse und Familienyoga-Workshops, der Mitarbeit in Kinderferienkursen, sowie Familienyoga Retreats durfte Paula vielfältige

Erfahrungen sammeln. Es folgten Kinderyoga-Kurse in diversen Yogastudios sowie an Schulen der Stadt Zürich. Mit diesen Erfahrungen im Rucksack hat sich Paula ganz dem Yoga für Kinder verschrieben. Yoga ist als Balance, Energiequelle und Anker aus ihrem lebhaftem Alltag, als glückliche Mutter von 3 Kindern, längst nicht mehr wegzudenken. Der Yoga bringt ihr innere Balance, Selbstvertrauen und Leichtigkeit. Und genau dies möchte sie Kindern und Erwachsenen weitergeben.

FLORINA MARQUEZ, BSc Physiotherapeutin, Kinderphysiotherapeutin



Nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin (2007) hat sie während einiger Jahre auf den Intensivstationen des Universitätsspitals Zürich gearbeitet. Die Arbeit ganz an der Basis des (Über-)Lebens hat sie sehr fasziniert und ihr viel Freude bereitet. Nichts desto trotz wusste sie bereits damals, dass ihr Herz eigentlich für die Arbeit mit Kindern schlägt. So hat sie zwischen 2018 und 2020 die Weiterbildung zur Kinderphysiotherapeutin (DAS) an der ZHAW gemacht. Nach ersten Erfahrungen mit Kindern und v.a. Teenagern in einer privaten Praxis, arbeitet sie nun seit gut drei Jahren im Kinderambulatorium der Arkadis-Stiftung. Hier kann sie ihrer Leidenschaft voll

nachgehen. Sie arbeitet mit Kindern aller Altersstufen und den verschiedensten Problemen und Herausforderungen. Ihre Faszination für die menschliche Motorik und ihre Wichtigkeit für die Kognition und eben auch das Seelenheil unserer Kinder wird nicht weniger! Im Gegenteil: Sie wächst und gedeiht und bringt sie in immer neue Gefilde.