

Yoga für Kinder ist spielerisch.
Die Methodik kann in den verschiedensten
Alltagssituationen zum Einsatz kommen
- auch schon für die Kleinsten!

Ob eine ganze Stundeneinheit oder
einzelne, kurze Sequenzen für zwischen-
durch - es ist für **Alle** etwas dabei.



Und:
Vom Kinderyoga profitieren nicht nur die
Kinder selbst. Auch die pädagogischen
Fachkräfte und alle anderen teilnehmenden
Erwachsenen schöpfen neue Energie und
finden zu mehr Gelassenheit.

Die umfassende Fortbildung vermittelt die
Grundlagen des Yoga sowie die praktische
Umsetzung des Kinder Yoga.

Der Abschluss befähigt pädagogische
Fachkräfte dazu, Yoga in der Kita einzubrin-
gen.

Dauer:
8 Stunden

Preis:
Gruppe bis zu 10 Teilnehmer*innen: 590,-
Gruppe bis zu 20 Teilnehmer*innen: 890,-

Zuzüglich Raummiete, wenn nötig.

Kontakt:
Janine Hedjran
Erzieherin/ Kinder Yoga Lehrerin

0179 / 4597893
janinehedjran@mail.de
www.yogakind-augsburg.de



Yogakind



**DIE FORTBILDUNG FÜR
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE**

Yoga ist eine über 5000 Jahre alte, indische Philosophie und Übungspraxis.

Jeder kennt ihn; den herabschauenden Hund, die Kobra oder den Lotussitz.

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Yoga Einheit und Harmonie.



Ob für Groß oder Klein, ganz wesentlich geht es beim Yoga darum, sich von dem Trubel des Alltags zu lösen, bei sich selbst anzukommen und **Körper, Geist und Seele** in harmonischen Einklang zu bringen.



Yogakind

**„...von kleinen Helden
und glücklichen Sonnenanbetern...“**

Kinder Yoga ist längst keine moderne Erscheinung mehr. In Indien wird Kinder Yoga schon seit Jahrhunderten praktiziert und ist dort sogar im Stundenplan verankert.

Die unzähligen Vorteile des Yoga, angefangen von einem gesunden und beweglichen Körper bis hin zur geistigen Ausgeglichenheit unterstützen den Menschen bereits von klein auf und fördern einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen.

**Vor allem aber lehrt Yoga,
dass jedes Kind perfekt ist wie es ist!**

Kinder Yoga besteht genauso wie Erwachsenen Yoga aus Atemübungen, Körperübungen und Entspannungsübungen.

Der Unterschied besteht hier im **spielerischen Aspekt**, denn die Kinder üben nicht Yoga, sondern verwandeln sich in summende Bienen, brüllende Löwen, flatternde Schmetterlinge, tapfere Krieger und, und, und...



Sie tauchen ein in fantastische **Yogaspiele**, Geschichten und Traumreisen und erleben dadurch mit Spaß und Freude eine Balance von Bewegung und Entspannung.