Beauty und Wellness

Kinderyoga – Übungsleiterschein

Für Kinder ist das Leben eine Zeit der intensiven Erfahrung und Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt. Kinder lernen auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene und bereiten sich so auf das Leben vor.

Der kindliche (Schul-)Alltag bietet ihnen hierfür jedoch immer seltener eine Gelegenheit.

Im Gegenteil: Langes Stillsitzen und konzentriertes Zuhören werden verlangt und zugleich hohe Anforderungen an die geistige Aufnahmebereitschaft gestellt. Obendrein sind Kinder durch die allgegenwärtige Medienpräsenz einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt.

Yoga bietet Kindern die Möglichkeit, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Dies geschieht durch kindgerechte Yogaübungen (Asanas), die die Körper- und Selbst-Wahrnehmung fördern. In den einzelnen Übungen erfährt das Kind eine ruhige Achtsamkeit und eine geistige Zentriertheit. Yoga wird bei Kindern in spielerischer Form (z.B. als Geschichte) angeboten und durch Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt. Der Körper wird harmonisiert, die Konzentration gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Sie lernen in diesem Seminar:

• eine traditionelle Asana-Grundreihe kindgerecht zu vermitteln
• Bewegungs- und Konzentrationsspiele sowie Atem- und Entspannungsübungen für Kinder
• Entwicklung von Achtsamkeit, sich selbst und anderen gegenüber
• Vorbereitung und Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
• Unterrichtskonzepte für die Altersgruppen von 3-12 Jahren

Neben der notwendigen Theorie wird das praktische Üben im Vordergrund stehen.

Das Seminar eignet sich für Yogalehrer/innen sowie Erzieher/innen und Pädagogen/innen mit Yogaerfahrungen, die Kinderyoga in ihren Einrichtungen anbieten möchten. Die Teilnahme aus weiteren interessierten Berufsgruppen ist ausdrücklich erwünscht.

Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Kissen

Termine

Do, 14.10.2027
08:00-13:00 Uhr

Sa, 16.10.2027
08:00-14:00 Uhr

und 3 mehr

Preis

545,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111141027

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.