

Inhalte der 5 tägigen Kompaktausbildung zum „Trainer für Kinderyoga“

Diese Ausbildung versteht sich als Kurzform zu unserer umfangreichen Ausbildung zum „Kinderyogalehrer“, welche jahrluch in 7 Wochenendmodulen erworben werden kann. Sie ist auch als Wiederauffrischung für erfahrene Pädagogen oder Yogalehrer sehr gut geeignet.

Mit unserem kreativen Konzept ,und damit verbundenen Arbeitsmaterialien, wollen wir Impulse für eine spontane, frische und fantasievolle Gestaltung von Kinderyogastunden geben, die sowohl im Kitaalltag, in der Grundschule, in therapeutischen Einrichtungen, wie auch zu Hause im Kinderzimmer Anwendung finden können. Wir sprechen damit erwachsene Menschen an, die noch wie Kinder fühlen und erleben können und diese besonderen Werte bei Kindern stärken und fördern wollen.

Yoga ist ein einfühlsamer Weg, der uns mit Achtsamkeit und Mitgefühl, mit Stille und Geborgenheit und auch mit viel Lebensfreude dabei unterstützen kann, die Ganzheit der Natur in uns selbst zu erhalten, bzw. wieder herzustellen.

Die 5 tägige Ausbildung gestalten wir als Reise durch die 5 Elemente der Natur:

1. Unsere Erlebnisreise beginnt mit der Wurzelkraft, die wir im „Zauberwald der Yogabaume“ intensiv entdecken können.

Neben dem bekannten Yogabaum, gibt es noch viele andere Bäume.

Sie geben Halt und stärken unser Selbstvertrauen in Asanas, Meditation, Entspannung und Massagen.

Am 2. Tag werden wir das Feuer der Inspiration im Sonnengruß, sowie im Wachstum und Wandel der Natur erleben können. „Töne singen und Lieder erklingen, Blumen erbluhnen mit ganzer Kraft, und schon sind die Schmetterlinge erwacht.“ Wir kreieren Reime, Geschichten und Spiele zu Yogaübungen und verbinden sie zu ganzheitlichen Abläufen.

Am 3. Tag tauchen wir in die Wasserwelt ein. Mit Sorgfalt, Achtsamkeit und Humor spielen wir mit der Vielseitigkeit unserer Gefühle. Die Yogafrosche erzählen uns vom Geheimnis der Wassermühlen und von der wunderschönen Lotosblute. Bewustes Wahrnehmen und Annehmen begleitet uns bei den Atemübungen, Bewegungsablaufe, Spielen und Entspannungsreisen.

Am 4. Tag können wir uns in die Lüfte erheben und das Leben aus der Perspektive und Leichtigkeit eines Vogels erleben. Nur mit 2 Flügeln kann man wirklich fliegen. Was das bedeutet erzählt uns der Seelenvogel mit Yoga-Übungen für das körperliche und seelische Gleichgewicht - mit Geschichten über die Liebe und das Mitgefühl, zum Umgang mit Wut und Ärger und der wundervolle Wirkung des Verzeihens. Die Meditation zum inneren Frieden kann besonders heilsame Kräfte in uns erwecken.

Der 5. Tag breitet einen großen Schutz-Regenbogen über uns aus. Der Äther ist das Element, welches alle anderen Elemente miteinander verbindet. Wir können die neu erworbenen Schätze aus den Übungen, Erfahrungen und dem Wissen der Yogawelt nun voll und ganz integrieren. Auch noch mal ausprobieren, uns austauschen, ergänzen und so Visionen für eine bunte fröhliche Kinderyoga-Zukunft mit nach Hause nehmen.

Dann schwimmen wir hinaus, in den großen Weltensee, und verabschieden uns mit

„Namaste!“