

# Übersicht zu den 7 Ausbildungswochenenden:

Eine Yogareise zu den sieben Chakrenblumen

**1. Seminar: 06. und 07. April 2019** (1. Chakrablume: Mooladhara)

**„Der Wurzelbaum gibt uns Kraft und Selbstvertrauen“**

**Thema:** Sich im Leben geliebt und angenommen fühlen

**Yoga schenkt uns Stabilität, Gleichgewicht und Geborgenheit**

- \* Yoga-Philosophie: theoretische und praktische Einführung
- \* Grundlagen und Besonderheiten des Kinderyoga
- \* Wissensvermittlung zum subtilen Energiesystem
- \* Einführung in die Kindermeditation „Den inneren Frieden fühlen“
- \* Yoga-Übungen in Asanas - Körperpositionen und Bewegungsabläufe mit kindgerechten Reimen und Sprüchen
- \* Pranayamas - Atemführung in altersgerechten Spielen und Übungen
- \* Entspannungsspiele und Traumreisen genießen
- \* Fußmassage mit Frau Eule
- \* einfache und praktische Struktur durch Methodik und Didaktik
- \* Kinderyoga kreativ und fröhlich gestalten:  
mit unseren YoTaMe-Arbeitsmaterialien zu den Geschichten:  
„Im Zauberwald der Yogabäume“  
„Der Elefanten Ganesha und der Wunderbaum“
- \* Lieder und Tänze vom Musikverlag „Kundala“ kennen lernen

**2. Seminar: 11. und 12. Mai 2019** (2. Chakrablume: Swadisthana)

**„Yogaspiele mit Freude und Kreativität bringen Lebensqualität“**

**Thema:** Selbstfindung durch achtsames Fühlen und Spüren

**Yoga sorgt für eine klare Aufmerksamkeit und beflügelt unsere Intuition**

- \* Stärkung der Aufmerksamkeit durch Wahrnehmungsspiele und Stilleübungen
- \* Die Bedeutung der 5 Elemente und der 5 Sinne im Kinderyoga
- \* Die Chakren und deren Bedeutung in Farben, Formen und Tönen
- \* kreative Naturmandalas gestalten - Bedeutung und Wirkung von Mandalas
- \* Aufbau und Gestaltung von Kinderyogastunden
- \* musikalische Yogareise mit Materialien von YoTaMe und Musik von „Kundala“:  
„Wie die Zaubertöne die kleine Raupe verwandelten“
- \* Bedeutung von Liedern, Mantren und Lauten - Musik und Kreativität im Kinderyoga
- \* Fantasievolle Materialien auswählen und selbst gestalten
- \* Literatur- und Materialempfehlungen, Raumgestaltung

**3. Seminar: 22. und 23. Juni 2019** (3. Chakrablume: Nabhi o. Manipura)

**„Mit lächelndem Gesicht halte ich mein Gleichgewicht“**

**Thema:** Glücklich und zufrieden sein, als ein selbstverständlicher Zustand

**Yoga gibt uns körperliche Balance und emotionale Ausgeglichenheit**

- \* Gleichgewichtsübungen und Meditation für die innere Balance
- \* Kinderyoga aus dem Blickwinkel der Anatomie und Physiologie
- \* den inneren Zustand beobachten und bewußt steuern können  
– Bedeutung und Steuerung der 3 Nadis (Energiekanäle)
- \* Atemübungen, Entspannungsreisen und Massagegeschichten
- \* Bedeutung einer ausgeglichenen Ernährung:  
Was nährt uns? Was gibt Stabilität? Was macht uns zufrieden?
- \* Yogageschichten mit YoTaMe-Materialien und Musik von „Kundala“:  
„Eine Abendteuerreise zur Insel des Friedens“  
„Wie die Yogafrösche Quaki und Quakus gute Freunde wurden“
- \* Freies Malen als Möglichkeit Erlebnisse zu verarbeiten
- \* Erste Probestunden von Teilnehmern

#### **4. Seminar: 24. und 25. August 2019** (4. Chakrablume: Anahata)

##### **„Durch Mitgefühl und Liebe wachsen meine Flügel“**

**Thema:** Wer bin ich wirklich? Wo finde ich den unendlichen Ozean der Liebe?

**Yoga führt uns zu mehr Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen**

- \* Herz-Kreislauf - stärkende Asanas - Übungen mit Pfiff und Fantasie
- \* Die Lungen kräftigen mit Pranayamas – in abwechslungsreichen Atemübungen
- \* Geschichten mit Materialien von YoTaMe, die Mut machen und das Selbstvertrauen stärken: „Tigerkraft und Löwenmut - das tut allen Kindern gut“  
„Yogageschichten vom Seelenvogel“
- \* Geschichten voller Mitgefühl und Liebe – erzählt vom Häuptling „weiße Feder“
- \* weitere Probestunden von Teilnehmern

#### **5. Seminar: 28. und 29. September 2019** (5. Chakrablume: Vishuddhi)

##### **„Wir machen uns die Welt wie sie uns gefällt“**

**Thema:** Innen und Außen sind eine Welt

**Yoga unterstützt einen liebevollen und ehrlichen Austausch miteinander**

- \* Kinderyoga als buntes Theaterspiel
- \* lustige Geschichten mit YoTaMe-Materialien und Musik von „Kundala“:  
„Im Yogazirkus mit Clown Lulu und Prinzessin Erbsenfein“  
Lachyoga mit Clownsspielen und lustigen Gestalten
- \* Bewegungsreime kreativ und spontan einsetzen und selbst erfinden:  
„Hokus Pokus Fidibus! Mit Bretzelmann und Schlangenfrau zaubern wir nen bunten Pfau“
- \* Wir sind eine Welt – was indische Götter und europäischen Märchenhelden verbindet zeigen uns Pippi Langstrumpf und Krishna in bunten Tänzen und Yogaspielen
- \* Öffentlichkeitsarbeit, Elternarbeit, Selbstständigkeit, Werbung, rechtliche Grundlagen
- \* weitere Probestunden von Teilnehmern

#### **6. Seminar: 26. und 27. Oktober 2019** (6. Chakrablume: Agnya)

##### **„Probier`s mal mit Gemütlichkeit, in der Ruhe liegt die Kraft“**

**Thema:** Den inneren Frieden genießen

**Yoga erhellt unseren Geist und hilft uns das Leben anzunehmen**

- \* Anatomie und Funktion des menschliche Gehirn aus yogischer Perspektive
- \* Das Nervensystem, die Energiebahnen und die Hirnhemisphären
- \* Affirmationen und Spiele zum Thema Loslassen und Verzeihen
- \* kraftvolle Geschichten mit stillen Momenten und Konzentrationsübungen für die eigene Meisterschaft, mit YoTaMe-Materialien und Musik von „Kundala“:  
„Kleine Igel schlafen gern“  
„Wie der kleine Buddha den 3köpfigen Drachen zähmte“
- \* den inneren Schatz entdecken in der Kinder-Meditation:  
„Wie cool kann ich sein? Was ist ein wahrer Held?“
- \* Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung
- \* weitere Probestunden von Teilnehmern

#### **7. Seminar: 23. und 24. November 2019** (7. Chakrablume: Sahasrara)

##### **„Sa, sa, sa, jetzt sind wir da!“**

**Thema:** Die Schönheit in der Gegenwart erleben

**Durch Yoga kann unser volles Potential erblühen**

- \* Integration aller Erfahrungen und Aspekte der Yoga-Ausbildung
- \* unsere letzte Geschichte mit YoTaMe-Materialien und Musik von „Kundala“:  
„Das Geheimnis der 7 magischen Wassermühlen“
- \* Rückblicke und Vision mit der Erlebnisreise „Auf dem roten Faden“
- \* Austausch über die gemeinsamen Yoga-Reiseerlebnisse und Zukunftsausblicke
- \* Einzelgespräche mit den Dozenten für jeden Teilnehmer
- \* feierliche Aushändigung der Ausbildungsurkunden
- \* Abschlussparty - zusammen genießen, essen, tanzen und feiern