



Kid - Fit - Fun

ONLINE – Kindgerechtes Yoga

Kooperation mit ElaLandYoga

Praxistag: Stundenbilderworkshop

➤ Termin nach Vereinbarung

Zielgruppe:

Elementarpädagog:innen, Lehrpersonen, Freizeitbetreuer:innen, Group-Fitness-Trainer:innen, Übungsleiter:innen, Vereinstrainer:innen sowie alle interessierten Personen, die mit Kindern oder Kindergruppen arbeiten oder zukünftig arbeiten möchten.



Kursinhalt:

Ziel ist es, Yogaübungen an den kindlichen Körper und Entwicklungsstand anzupassen sowie die Yoga-Praxis kindgerecht zu gestalten. Förderung der Körperwahrnehmung, Verbesserung der Körperhaltung sowie Förderung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit sind Ziele des vorwiegend praxisorientierten Kinderyoga-Konzeptes:

- 4 Stundenbilder kindgerechtes Yoga
- Erlernen von einigen Yogastellungen kindgerecht
- Wahrnehmungsübungen, Entspannungsübungen
- Praxisarbeit der Teilnehmer
- Umsetzung und Infos über Ausbildungen zum Kinderyogatrainer:in

Kursabschluss mit Teilnahmezertifikat.

Kursleitung: Manuela Dostal - Kinderyoga-Ausbildnerin, Projekte machBEWEGUNG für Kinder

Anmeldung: ela.land.yoga