

# Yoga mit Kindern

## Übungsleiter/in

### BEAUTY / WELLNESS



Die Kindheit ist eine intensive Zeit des vielseitigen Lernens. Heute stehen jedoch immer mehr Kinder, ihre Familien, aber auch Erziehende und Pädagogen unter der Druckbelastung einer einseitigen Leistungsorientierung. Das Kind kann sich nicht mehr mit seinen Talenten, Neigungen und Fähigkeiten in das Lernen integrieren, da ein

gleichförmiger Leistungsanspruch im Mittelpunkt steht und individuelle Entwicklungschancen nahezu ausgeschlossen werden.

Die Druckbelastungen im Lernen führen zu Überforderungen, zu Stress, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten. Der Yogaunterricht für Kinder hat, neben der körperlichen und mentalen Bedeutung, auch erziehungsbegleitende Elemente, da er aufzeigt, wie Kinder in den verschiedenen Altersstufen am besten lernen können.

Das Seminar vermittelt die Inhalte des Yoga als alter indischer Erfahrungsphilosophie für Kinder von 4 bis 14 Jahren, in Verbindung mit zeitgemäßer Pädagogik.

Die körperliche Bedeutung des Yoga für Kinder: Eine vielseitige Beweglichkeit, Spannkraft in der Haltung, die Entwicklung der Motorik und des Gleichgewichtssinnes werden den Kindern ermöglicht, das Nervensystem wird entlastet, die Stoffwechselkräfte gestärkt.

Die mentale Bedeutung des Yoga für Kinder: Innere Entwicklungschancen zu Mut, Ausdauer und Kreativität finden einen Ausdruck und vertiefen sich im Training. Empathie, Konzentration, Entspannung und das „innere“ Gleichgewicht entfalten sich.

„Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben sich zu offenbaren.“ Maria Montessori

Bitte bequeme Kleidung, (Meditations-)Kissen und eine Yogamatte oder Decke mitbringen.

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen, Lehrer/innen, Eltern, Pädagog/innen und Therapeut/innen sowie alle Interessierten, die Kinderyoga unterrichten wollen. Grundkenntnisse in Yoga sind erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Dozent/in Annette Madré:** Jg. 1967. Sie war in verschiedenen Werbeagenturen als Graphikerin tätig. Seit 2003 praktizierte sie zunächst Kundalini Yoga und startete ihre Yoga-Ausbildung 2015, die sie mit einer Zertifizierung durch die Yoga Alliance (AYA) abschloss. 2017 folgte die Ausbildung mit Krankenkassenzulassung. Eine Vertiefung im Bereich Best Ager, in Mental Yin Yoga und Meridianlehre, Yoga Therapie und Anatomie, Pranayama und Faszien sowie regelmäßige Weiterbildungen u.a. in Kerala (Indien) und in Atem Pranayama und Psyche schlossen sich an. Seit 2012 unterrichtet sie hauptberuflich Yoga und Gesundheitskurse und ist nun schon seit fast zehn Jahren an den Paracelsus Schulen tätig.

Termine:

**Sa. 03.08.2024**

**So. 04.08.2024**

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Berliner Platz 11  
97080 Würzburg  
Tel. 0931 - 57 33 22**

Seminarnummer:

**SSB87090324V3**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

