



Fortbildung "Kinderyoga unterrichten" Angebot für einen Projekttag in Ihren Räumen

Wirkung und Ziele

Mit Kinderyoga stärken wir Kinder **auf körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Ebene**. Die Kinder lernen, sich zu entspannen und zu konzentrieren. Sie stärken ihren Körper und ihr Körpergefühl und verbessern ihre Resilienz, ihr Selbstwertgefühl und ihr Sozialverhalten.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie als Erzieher:in oder Sozialarbeiter:in eine Yogastunde mit einfachen Mitteln selbst anleiten können. Und Sie erfahren, wie Sie Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen **in den Kita- oder Schul-Alltag integrieren können**. Außerdem können Sie **viele der Übungen selbst anwenden, um Stress abzubauen und Ihre Gesundheit zu stärken**.

Inhalte

- Was ist Kinderyoga und was bewirkt es?
- **Praxisbeispiel:** Kinderyogastunde „Im Dschungel“
- **Struktur und Inhalte** von Kinderyogastunden für Kinder von 2 bis mind. 10 J.: Asanas, Sonnengrüße, Atemübungen, Spiele und Entspannungstechniken, die einzeln im Kita-Alltag oder im Rahmen einer Yogastunde einsetzbar sind
- **Yoga- und Stille-Momente** im Kita- und Schul-Alltag
- **Dos und Don'ts** im Kinderyoga
- **Vorstellung von Materialien** (Yogakarten, Bücher, Klanginstrumente)
- **Gruppenarbeit:** erste Praxiserfahrungen durch Anleiten einer Yogastunde

Weitere Infos

Die Teilnehmer:innen erhalten ein umfangreiches **Handout** mit allen Übungen und Anleitungen, eine **Teilnahmebestätigung** und **weiteres Material** zum Download (u.a. Yogakarten). Gern berücksichtigen wir Ihre Wünsche zur Zusammenstellung der Inhalte und zur zeitlichen Planung und Dauer.

Dauer und Kosten

Tagesseminar (7h inkl. Pausen) für 980 € (ohne MwSt. wegen Kleinunternehmerregelung) in ihren Räumen.

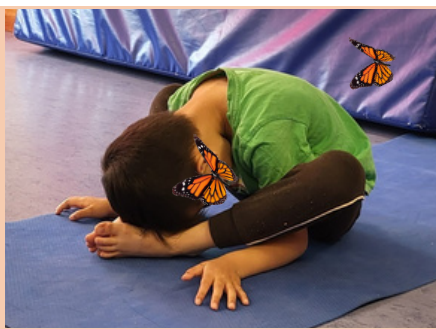
Ein Teil der Einnahmen fließt direkt in unsere sozialen Yogaprojekte mit Kindern und ermöglicht weitere kostenlose Yogakurse in Brennpunkt-Kitas. Mit ihrer Buchung unterstützen Sie unsere Arbeit.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Kaya Kids e.V.
Am Märchenbrunnen 5, 10407 Berlin
Janine Quandt, Leitung und Vorstand
E-Mail: info@kaya-kids.de
Tel.: 0160 635 97 32

Mehr erfahren:

www.kaya-kids.de
Instagram: [kaya.kids.ev](https://www.instagram.com/kaya.kids.ev)
Jahresbericht unter: www.kaya-kids.de/jahresbericht





Ihre Referentin: Janine Quandt



Gründerin und Leitung des Vereins Kaya Kids e.V.

Ausbildungen und Erfahrung

- 200h-Kinderyoga-Ausbildung bei Turiya Yoga (nach den Ausbildungsvorgaben der Yoga Alliance) sowie weitere Kompaktausbildungen
- Qi Gong-Lehrerin für Erwachsene und ausgebildet in Energiemassage beim Qigongclub
- 3 Jahre Unterrichtspraxis in Brennpunkt-Kitas
- Fortbildungen zu Kinderyoga in Kitas und der Akademie für berufliche Bildung gGmbH

Ich habe Kaya Kids e.V. 2021 gegründet und kümmere mich ehrenamtlich um die gesamte Organisation und Finanzierung unserer sozialen Yogaprojekte in Berliner Brennpunkt-Kitas.

Seit über 20 Jahren übe ich Yoga und Qi Gong und erlebe täglich, wie gut es mir und unseren drei Kindern tut. Auf der Yogamatte nehmen wir unseren Körper und unsere Gefühle wahr, halten Balance und entwickeln unsere Kraft. All dies überträgt sich auf den Alltag und hilft uns dabei, gelassen, friedvoll sowie voller Freude und Energie durchs Leben zu gehen. Ich möchte Kindern vermitteln, dass sie genau richtig sind, wie sie sind und ihnen zeigen, wie sie sich und anderen Gutes tun können.

Feedback aus der Kita Wiesenhüpper

- *sehr guter Theorie-Praxis-Transfer! Entspannte Atmosphäre. Seminarleiterin ist fachlich sehr kompetent!*
- *Tolle neue Ansätze, nicht nur im Kitaalltag, auch für mich!*
- *Ich bin dankbar, dass ich an einer so entspannten, sehr angenehmen und sehr informationsreichen Fortbildung teilnehmen konnte.*

An dem Seminar hat mich begeistert:

- *... die vielen verschiedenen Möglichkeiten, den Kindern Anspannung und Entspannung näher zu bringen*
- *... dass die Yogastunde wie für Kinder angeleitet war*
- *... die Vielfalt der aufgeführten Praxistipps*
- *... viele nützliche Impulse, Ideen und Anregungen; Materialien und Handout sind hervorragend*

Feedback aus der Kita Ruheplatzstraße

An dem Seminar hat mich begeistert:

- *toller großer Überblick, viele tolle praktische Beispiele und Ideen für die Umsetzung, super Mischung aus aktiv und passiv*
- *dass es sehr praxisorientiert war, mit einer liebevollen, freundlichen und gemütlichen Atmosphäre*
- *die ruhige, freundliche Art, tolle Angebote und tolle Materialien, dass wir die Übungen ausprobieren konnten*
- *die ruhige, achtsame Art der Yogalehrerin, die Vielfältigkeit von Kinderyoga, dass man einzelne Übungen im Kitaalltag integrieren kann, das Material*





Entspannung und Stressabbau für Erwachsene

Angebot für eine Fortbildung in Ihren Kita- oder Schulräumen

Menschen in sozialen Berufen sind in ihrem Arbeitsalltag hohen Belastungen ausgesetzt und leiden häufig unter Stress.

Doch Dauerstress führt zu zahlreichen Beschwerden und kann krank machen!

Unser Workshop motiviert dazu, sich mit der eigenen „Stress-Situation“ zu beschäftigen und eine individuelle Strategie zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress zu entwickeln. Wir geben einen Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden und probieren einige in praktischen Übungen aus.

Inhalte:

- Was ist Stress und wodurch wird er ausgelöst? Welche **Stressoren** wirken in Kita und Schule?
- Wie wirkt Stress im Körper und welche Auswirkungen hat Dauerstress auf die **Gesundheit** und das Wohlbefinden?
- Wie lässt sich eine **individuelle Stresskompetenz** entwickeln?
- Überblick über **Entspannungsmethoden** und Ausprobieren von Yoga, Qi Gong und Meditation
- **Blitzübungen** gegen Stress im Alltag

Weitere Infos

Die Teilnehmer:innen erhalten ein umfangreiches **Handout** und eine **Teilnahmebestätigung**. Gern berücksichtigen wir Ihre Wünsche zur Zusammenstellung der Inhalte und zur zeitlichen Planung und Dauer.

Dauer und Kosten

Tagesseminar (7h inkl. Pausen) für 980 € (ohne MwSt. wegen Kleinunternehmerregelung) in ihren Räumen.

Auch ein Kurzworkshop (3h inkl. Pausen) oder eine Kombination mit unserer Kinderyoga-Fortbildung ist möglich.

Ein Teil der Einnahmen fließt direkt in unsere sozialen Yogaprojekte mit Kindern und ermöglicht weitere kostenlose Yogakurse in Brennpunkt-Kitas. Mit ihrer Buchung unterstützen Sie unsere Arbeit.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Kaya Kids e.V.
Am Märchenbrunnen 5, 10407 Berlin
Janine Quandt, Leitung und Vorstand
E-Mail: info@kaya-kids.de
Tel.: 0160 635 97 32

Mehr erfahren:

www.kaya-kids.de
Instagram: [kaya.kids.ev](https://www.instagram.com/kaya.kids.ev)
Jahresbericht unter: www.kaya-kids.de/jahresbericht

„Die Teamweiterbildung war für alle ein tolles Erlebnis. Alle schwärmen heute noch davon und möchten gerne mehr. Ich habe sogar erfahren, dass eine Kollegin die Qi Gong-Übungen in der Kita machte, um sich nach einer stressigen Situation zu entspannen. Auch ich übe täglich das Atmen in den Bauch.“ (Kita Wiesenhütter)

