



YOGA- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN BEI KINDERN

Stress, Zeitdruck und Leistungsdenken mit ihren Folgen sind längst schon in der Kinderwelt angekommen. Yoga bietet Kindern viele Möglichkeiten, auf eine spielerische Art und Weise, einen Ausgleich zu schaffen und durch Bewegungsübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration zurückzufinden.

ZIELE

- Selbsterfahrung durch eigenes Erspüren der Wirkungen von Yogaübungen,
- Vermittlung der Didaktik der Anleitung von Yogaübungen mit Kindern,
- Integration in den persönlichen Arbeitsalltag.

INHALTE

- Yogaübungen kennenlernen,
- Yogaeinheiten mit Kindern in Kleingruppen gestalten,
- Atemübungen für Kinder,
- Entspannungstechniken für Kinder.

METHODEN

- Vermittlung von Yogaübungen anhand von Geschichten,
- Kleingruppenarbeiten,
- eigenes Üben im Praxisteil.

NACH DER WEITERBILDUNG WIRD ES DEN TEILNEHMERN MÖGLICH SEIN

- kleine Yogaeinheiten in den beruflichen Alltag zu integrieren.
- durch das eigene Üben im Praxisteil, auch selbst zu mehr innerer Ruhe und Zentrierung zu finden.

Référence UFOCOR

Demande UFOCOR en cours.

Übernachtungsmöglichkeit im Centre Écologique et Touristique "Parc Housen"



Falls Sie in Hosingen übernachten wollen, wenden Sie sich bitte an den Centre Écologique et Touristique "Parc Housen" (Tel : 92 95 98-700).

Preis: 20 € (Einzelzimmer mit Bad und Frühstück)



Réf. 3416

» ZIELGRUPPE

Fachkräfte, die individuell oder in Gruppen mit Kindern arbeiten.

» LEITUNG

John SCHLAMMES
Educateur gradué, Dipl.
Yogalehrer, Ayurveda
Ernährungs- und
Gesundheitsberater

» TERMINE

19. und 20. April und
11. Mai 2016
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

390 €
(das Mittagessen ist im Preis
inbegriffen)

» FORTBILDUNG IN LUXEMBURGISCHER SPRACHE

» ORT

Centre Écologique et Touristique
« Parc Housen », Hosingen

Formation continue agréée
pour les professions de santé
par le Ministère de la Santé