

Informationen kompakt

Seminarleitung: Renate Arbutina Risch
Termin: 23.-27.07.2018
Kurs-Nr.: 1822640
Montag 10:00 Uhr bis Freitag 15:45 Uhr
Ort: Bonn
Kosten: 385,00 €
Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminaregebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert. Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

Kinder Yoga Fortbildung in Zeiten von Babyboom und „Burnout Kids“

5tägiger Bildungsurlaub

23.-27.07.2018

Bonn



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Kinder Yoga Fortbildung - in Zeiten von Babyboom und „Burnout Kids“

5tägiger Bildungsurlaub

Spielerisch, leicht, dynamisch-bewegt - und still sein können: Yoga macht Spaß!

Es geht in diesem Bildungsurlaub um die Praxis des Kinderyoga heute, um die Theorie und um die auch wissenschaftlich belegte Wirksamkeit yogischer Übungen sowie die eigenen Erfahrungen mit Yoga.

Konzentration, Ausdauer, Koordination, Balance, Beweglichkeit und Achtsamkeit werden entwickelt.

In einer Zeit, in der sehr viele äußerliche Einflüsse wirken, ist innere Stabilität und Ausrichtung zunehmend wichtig. Wir stärken das Selbstbewusstsein und den Frieden in uns selbst durch einfache Atem- und Meditationsübungen. Für Entspannung und Freude, die unabhängig ist von der äußeren Situation, als Ort, auf den es sich auch im größten Stress beziehen lässt – die Erfahrung ist die von Ruhe und Seelenfrieden.

Kleine Kinder nehmen oft sogenannte Yogapositionen spontan ein, was sich spätestens im Schulalltag meist ändert. Es ist also schön, jung zu beginnen, mit Geschichten rund um die Tiernamen und den Naturbezug, den viele klassische Yogapositionen haben (Katze, Kuh, Hund, Kerze, Baum).

Die körperliche und geistige Haltung als Lebenshaltung befähigt zum klaren Umgang mit Stress in jedem Alter, kleine

Übungen ab einer Minute Dauer sind leicht in den Alltag der Arbeit mit Kindern zu integrieren. Und: Alle sind einfach so, wie sie sind, und dürfen so sein. Es ist eine Erfahrung jenseits von Bewertungen in Richtig oder Falsch, außerhalb von Leistungsdruck.

Yogische Praxis zeigt, dass etwas leichter gehen kann, wenn es nicht krampfhaft gewollt wird. Intrinsische Motivation entsteht von selbst mit der Zeit, im eigenen Rhythmus. Selbstvertrauen entsteht, wird gestärkt und ist hilfreich in jeder Lebenssituation. Resilienz stellt sich ein. ‚Leistungsbereitschaft‘ entsteht auf andere Weise sehr nachhaltig.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die mit Kindern und Jugendlichen professionell arbeiten und/oder leben, sie körperlich, geistig und sozial fördern möchten sowie mehr Konzentration, Balance, Beweglichkeit und Achtsamkeit entwickeln möchten. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Es werden sehr einfache und anspruchsvollere Übungen vorgestellt, und nach den eigenen Bedürfnissen praktiziert.

Bitte nach Bedarf eine eigene Unterlage/ Matte mitbringen (es gibt einige vor Ort), eine Decke und leichte, bequeme Kleidung.

Seminarziele /Inhalte

Theorie und Praxis des Kinderyoga zu den Themen:

- Ganzheitliche Bewegung und Beweglichkeit durch Körper-, Atem-, Koordinations-, Konzentrations- und Ausdauerübungen in verschiedenen Altersgruppen
- Einführung in verschiedene kindgerechte Achtsamkeits- und Meditationsübungen
- Umgang mit sogenannten ‚schwierigen‘ Kindern (ADHS, Aggression u.a.)
- Psychische, und psychosomatische Beschwerden heute bei (Schul-)Kindern
- Umgang mit Stress, Stärkung von Resilienz und Selbstbewusstsein
- Integration von Yoga in den beruflichen und privaten Alltag

Ihre Trainerin

Renate Arbutina Risch kam mit 16 Jahren zum Yoga, lernte während des Studiums (M.A. phil.) klassisches Hatha-Yoga und Meditation u.a. in Indien, Kundalini-Yoga in 3-jähriger Ausbildung, dazu auch Kinderyoga – sie leitet Gruppen, Fortbildungen, Seminare, gibt Einzelstunden seit 1986 mit Menschen zwischen 3 und 80 Jahren. Der Bereich Hatha-Yoga ist krankenkassenzertifiziert.

Information: <http://www.kundalini-yoga.org/>