

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme an der **Grundausbildung Kinderyoga** mit Fiona Regling an:

Name

Anschrift

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie die Anmeldung per Post oder E-Mail an folgende Adresse:

### Fiona Regling

Damerowsweg 10, 22081 Hamburg oder  
fiona.regling@yogafuerkinder.de

## Termine

Die Grundausbildung findet an 6 Wochenenden (samstags und sonntags) statt und erstreckt sich über einen Zeitraum von insgesamt 7 Monaten.

1. Wochenende: 22./23. September 2018
2. Wochenende: 20./21. Oktober 2018
3. Wochenende: 24./25. November 2018
4. Wochenende: 26./27. Januar 2019
5. Wochenende: 16./17. Februar 2019
6. Wochenende: 16./17. März 2019

### Kurszeiten

Samstag 9.30 - 18.00 Uhr  
Sonntag 9.30 - 17.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Integrale Yogaschule  
Rentzelstraße 10a, Innenhof, 20146 Hamburg  
Telefon 040 457506

### Teilnahmegebühr

Die Kursgebühr beträgt 990 Euro inkl. Handout und wird in 6 Monatsraten á 165 Euro beglichen.

### Anmeldung und Information

Fiona Regling  
Damerowsweg 10, 22081 Hamburg  
Telefon 040 84602238  
fiona.regling@yogafuerkinder.de  
www.yogafuerkinder.de

Bei weiteren Fragen zur Grundausbildung sprechen Sie mich gerne an.

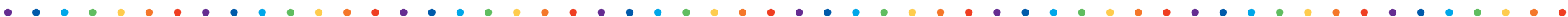


# Grundausbildung Kinderyoga

mit Fiona Regling  
von September 2018 bis März 2019  
in Hamburg



© bianca-wessalowski.de



## Grundausbildung Kinderyoga

In der Kinderyoga Grundausbildung führe ich die Teilnehmer an Hatha-Yoga mit Kindern heran. Es werden Asanas (Körperhaltungen), sowie Übungen, die die Atemwahrnehmung, das Erleben von Ruhe und Stille, innere Achtsamkeit und Konzentration beinhalten, vorgestellt.

Für Kinder werden die Unterrichtsstunden in spielerischer Form gestaltet. Ihre große Vorstellungskraft macht sie aufnahmebereit für Yogaübungen, die über Bilder und Geschichten angeleitet werden (Stundenbilder). Sie lachen und erzählen viel, neue Ideen werden sofort ausprobiert. Viele stille und achtsame Augenblicke entstehen durch ihre Art der Konzentration.

Die Kinder in meinen Kursen zeigen mir immer wieder ihre Lebensweisheiten und Stärken. Mir ist es ein Anliegen, dass diese Potenziale in ihnen wach und erhalten bleiben. Mit Hilfe des Yoga können Kinder körperliche und mentale Kraft, emotionale Stärke und seelische Ausgeglichenheit entwickeln und ausdrücken.

Dies ist Inhalt und Schwerpunkt der Grundausbildung Kinderyoga.



## Themen

- Einführung in Kinderyoga
- Bedeutung von Kinderyoga in der heutigen Zeit
- Hatha-Yoga, Atemwahrnehmung, Visualisierung, Achtsamkeitsschulung, Entspannung und Meditation
- Yoga-Philosophie mit Kindern
- Entwicklungspsychologische, anatomische und motorische Grundlagen
- Entwicklung der äußeren und inneren Sinne
- Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Exemplarische Stundenbilder
- Entwicklung und Vorstellung eigener Stundenbilder
- Besonderheiten und Schwierigkeiten im Unterrichten von Kinderyoga, u. a. Lehrer-Schüler-Verhältnis
- Akquise und Organisation von Kinderyogakursen



## Teilnahmevoraussetzungen

Die Grundausbildung richtet sich an Yogalehrende und Yogaerfahrene, Erzieher- und Lehrer/innen, die Yoga mit Kindern erleben, gestalten und unterrichten möchten.

### Fiona Regling

- ist Yogalehrerin BDY/EYU
- unterrichtet seit 2005 Yoga in Kitas, Grund- und weiterführenden Schulen
- gibt Kinderyoga-Workshops
- bietet seit 2014 einmal im Jahr eine Grundausbildung Kinderyoga an
- unterrichtet Erwachsene, Eltern-Kind-Yoga und erteilt Einzelstunden
- assistiert in der Yogalehrerausbildung für Erwachsene
- praktiziert Yoga seit Ende der 80ziger Jahre
- ist Mutter zweier Kinder

