

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 192-2315

Kinderyoga

Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an pädagogische Fachkräfte wie LehrerInnen, ErzieherInnen, Mitarbeitende der OGS, LerntrainerInnen und Kursleitende, ÜbungsleiterInnen im Sportbereich und alle, die mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren zu tun haben.

Voraussetzung

Ausbildung und/oder Tätigkeit im pädagogischen Bereich

Seminarziel

Die Teilnehmenden erlernen, wie sie mit viel Freude Yoga für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren kindgerecht vermitteln und so positiven Einfluss auf stressbedingte Faktoren ausüben können. Sie sollen nach dem Bildungsurlaub in der Lage sein, reine Yogaklassen mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren kreativ zu unterrichten und/oder einzelne Sequenzen in den Unterricht einfließen zu lassen. Dabei wird Lernen und Lehren mit allen Sinnen (Suggestopädie) eingeübt.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

5 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 38,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Saal, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 20.01.2020 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Eröffnung und Begrüßung, Vorstellung der TeilnehmerInnen und Erwartungsabfrage

Praxis: Beispiel einer Kinderyogastunde, die mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren im pädagogischen Alltag durchgeführt werden kann. Teil I, inkl. warm machen, Anfangs- und Endentspannung; Vermittlung einer Form der Progressiven Muskelentspannung für Kids, um die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung zu verbessern.

Theorie: Detaillierte Besprechung der Asanas (Yogastellungen), inkl. Wirkungsweisen und Möglichkeiten des Gesehen Werdens, um auf jedes einzelne Kind gezielt einzugehen. Wirkung von Atemtechniken auf das parasympathische System (welches für Ruhe sorgt, d.h. ein gutes Mittel gegen Stress ist). Selbsterfahrung und Einübung, wie diese Techniken kindgerecht vermittelt werden können.

Verfestigung der Asanas (Yogaübungen) anhand der ersten kindgerechten Yogaspiele

Dienstag, 21.01.2020 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Wiederholung des Erlernten anhand von kindgerechten Yogaspielen

Kinder-Sonnengruß, weitere kindgerechte Pranayama (Atem)-Übungen

Theorie: Entspannungsgeschichten kindgerecht anleiten. Welche Fehler können bei guter Planung vermieden werden? Was ist wichtig, damit die Kinder gut entspannen können und so von ihrem Stresslevel herunter kommen?

Praxis: Teilnehmer tragen Geschichten vor und bekommen Feedback von der Gruppe

Erlernen von wichtiger Yoga-Begriffen

DVD zum Thema Kinderyoga gemeinsam anschauen und besprechen.

Meditation zu stressverursachenden Emotionen wie Wut v. Robert Betz.

Wie leite ich kindgerecht Meditationen an, so dass die Kinder ihren starken, heilen Kern kennen lernen und einen Weg finden, die Emotionen zu verarbeiten.

Mittwoch, 22.01.2020 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Praxis: Beispiel einer weiteren Kinderyogastunde, die mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren im pädagogischen Alltag durchgeführt werden kann.

Teil II, d.h. weitere Yogastellungen, inkl. warm machen, Atemübung sowie Anfangs- und Endentspannung; Vermittlung einer weiteren Form der Progressiven Muskelentspannung für Kids, um die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung zu verbessern.

Theorie: Detaillierte Besprechung der neu erlernten Asanas (Yogastellungen), inkl. Möglichkeiten des Gesehen Werdens, um auf jedes einzelne Kind gezielt einzugehen.

Praxis: Weitere Pranayama Übungen kindgerecht anleiten, um sie in den pädagogischen Alltag oder in einer Yogastunde zu integrieren; Verfestigung der Asanas (Yogaübungen) anhand weiterer kindgerechter Yogaspiele

Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen zum Thema
Stressbewältigung

Kindgerechte Meditation/Umgang mit Emotionen/Stressbewältigung

Theorie: Yamas und Niyamas als Verhaltensregeln für den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt – Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf

Donnerstag, 23.01.2020 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Wiederholung des Erlernten anhand von Spielen, die einfach in den pädagogischen Alltag als einzelne Yogasequenz oder in den Yogaunterricht eingeflochten werden können.

Wiederholung der wichtigen Begriffe anhand eines Spiels

Weitere kindgerechte Anleitung von Pranayama-Übungen

Praxis: Entspannungsteil anhand von zwei verschiedenen Massagen zum Abbau von Stress (Jungen-/Mädchen-Varianten)

Weitere DVD zum Thema Kinderyoga gemeinsam anschauen und besprechen

Theorie: Potenzielle positive Wirkungen auf Kinder zwischen 3 und 10 Jahren bei regelmäßiger Ausübung von Yoga: Wie wirkt Yoga auf die Wahrnehmung, Sprache, Kognition, das Sozialverhalten, etc. und damit auch auf das Arbeitsleben und die Gesellschaft.

Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen) und deren Auswirkung auf Kinder, Wirtschaft und Gesellschaft.

Freitag, 24.01.2020 09:00-14:00 Uhr **6,00 UStd**

Erarbeitung eigener kindgerechter Yogastunden in Gruppenarbeit und anschließende

Vorstellung des suggestopädisch erlernten Unterrichtsstoffes

Abschlussrunde/Feedback

VHS Rhein-Erft, 15.03.2019