

Was hat Kinderyoga mit sensomotorischer Wahrnehmungsförderung zu tun?

Die Kinder von heute haben es nicht einfach, sie wachsen in einer terminbeladenen und schnelllebigen Zeit auf.

Immer höherer Erfolgsdruck seitens der Eltern, Reizüberflutung aufgrund zu vielen Fernsehens und elektronischen Spielen haben negative Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder. Es scheint laut, schnell, schrill, hektisch. Zeit für Stille ist oft Mangelware. Fehlender Ausgleich durch Bewegung und Ruhe können zu Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Verhaltensauffälligkeiten, motorischen Defizite u.a. Beschwerden führen.

Was tun? Wir können die Zeit nicht anhalten oder zurückdrehen, wir müssen lernen mit dieser Zeit umzugehen.

Zirpen wie eine Heuschrecke, brüllen wie ein Löwe, schleichen... Yoga ist spielerisch aufgebaut. Dabei lernen sie ihre sensorischen und motorischen Fähigkeiten zu erweitern. Es werden viele Elemente eingebaut, die klassisch nicht zu Yoga gehören, aber welche die Wahrnehmung mit allen Sinnen, das Rhythmusgefühl, die Koordination und andere Aspekte der Entwicklung fördern.

Mit Geschichten, Sprechversen und Spielen lernen sich die Kinder zu entspannen, die Phantasie wird angeregt und gleichzeitig über Bewegung die Erlebnisfähigkeit und die Freude an Selbstdarstellung gefördert.

Inhalte:

- Atemübungen,
- Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele,
- Entspannungsgeschichten und andere Möglichkeiten
- Praktische Tipps zum Einsatz von Yogaelementen im Alltag

Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit mit mehr Ausgeglichenheit den Herausforderungen der Kindheit zu begegnen.

Unser Workshop richtet sich an alle, die Kinderyoga oder Elemente des Yoga in ihre pädagogische Arbeit aufnehmen möchten.

Bitte eine Matte und Woldecke mitbringen!

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| Referentin: | Ulrike Zacharias / Andrea Thienel |
| Termin: | 08.09.2012 |
| Zeit: | 09.00 - 15.00 Uhr |
| Kosten: | 80,00 € |
| Max. TN-Zahl: | 8 - 14 TeilnehmerInnen |