

Dozentin für die Ausbildung zur Kinder-Yoga-Trainerin an der Akademie für Sport und Gesundheit

Als Dozentin in der Ausbildung zur Kinder-Yoga-Trainerin an der Akademie für Sport und Gesundheit vermittele ich den Teilnehmenden die Grundlagen und Besonderheiten des Kinderyogas – stets im Wechsel zwischen Theorie und Praxis. Dabei liegt mir besonders am Herzen, den zukünftigen Trainerinnen und Trainern ein tiefes Verständnis für die kindgerechte Umsetzung von Yoga zu vermitteln und sie zu befähigen, mit Freude und Achtsamkeit Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten.

In meinem Unterricht lernen die Teilnehmenden die Bausteine des Yogas kennen und verstehen, worin die wesentlichen Unterschiede zwischen Yoga für Erwachsene und Yoga für Kinder liegen. Ich zeige, wie klassische Asanas altersgerecht angepasst und spielerisch vermittelt werden können. Ein zentraler Bestandteil ist dabei der Sonnengruß für Kinder, der auf kreative und bewegungsfreudige Weise eingeführt wird.

Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam den Aufbau einer Kinderyoga-Stunde – von der Begrüßung über die aktive Praxis bis hin zur Entspannungsphase. Durch vielfältige Yogaspiele, Aufmerksamkeitsspiele und Bewegungsspiele erleben die Teilnehmenden, wie Freude, Konzentration und Körperbewusstsein miteinander verbunden werden können.

Neben der praktischen Arbeit lege ich großen Wert auf die Methodik und Didaktik des Kinderyogas. Die angehenden Kinder-Yoga-Trainerinnen und -Trainer lernen, wie sie Unterrichtseinheiten planen, an verschiedene Altersstufen anpassen und individuelle Bedürfnisse berücksichtigen können.

So entsteht in meinen Seminaren ein lebendiger Wechsel zwischen Bewegung, Wissen und Erfahrung – mit dem Ziel, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer Yoga auf kindgerechte, kreative und achtsame Weise weitergeben kann.