

Fortbildung

04.05.2026 09:00 Uhr - 19.05.2026 16:00 Uhr

Kinderyoga - Kursleiter:innen-Ausbildung +++ VERANSTALTUNG IST AUSGEBUCHT

Starke Wurzeln für eine starke Zukunft

ACHTUNG: VERANSTALTUNG IST AUSGEBUCHT. ES SIND KEINE ANMELDUNGEN MEHR MÖGLICH.

Diese Ausbildung besteht aus 2 Modulen.

Termine:

- **04.-05.05.2026** (Modul 1)
- **18.-19.05.2026** (Modul 2)

Der Kinder-Alltag ist heute gespickt mit Anforderungen, Terminen und Leistungserbringung.

KINDERYOGA bietet eine wunderbare Möglichkeit, diesen Druck rauszunehmen.

- Bewegung ohne Leistungsdruck
- Sicherheit durch Rituale
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit durch das Gefühl:

"Ich bin richtig so, wie ich bin!"

- Kindern die vielen positiven Aspekte des Yogas näherbringen!
- Körperwahrnehmung!
- Zur Ruhe kommen, aber auch Auspowern!
- Sich selbst erkennen, aber auch die anderen!
- Den Blick wenden auf das Kleine, aber auch auf die ganze Welt!

All das ist KINDERYOGA!

Mit den imFLUSSsein®-Kinderyogamethoden erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Grundstock, Kindern die Yogawelt zu eröffnen, ihr Interesse an Yoga zu wecken und selbst mit viel Freude und Spaß Kinderyoga-Angebote zu erarbeiten und umzusetzen.

Bewegung und Spaß mit Leichtigkeit in den pädagogischen Alltag integrieren!

Am Ende der Ausbildung haben die Teilnehmenden eine klare Vorstellung davon, wie sie eigene Kinderyoga-Einheiten konzipieren können, damit diese speziell auf ihre Zielgruppe abgestimmt sind.

Inhalte Modul 1:

- Kinderyoga, wieso, weshalb und wie?
- Was ist Yoga? Entstehungsgeschichte
- Erklärungen für Kinder
- 8 Pfade des Yoga
- Sonnengruß-Varianten
- Asanas & Beachtenswertes
- Organisation im Allgemeinen
- Organisation von KiYo-Einheiten
- Redeutensilien
- Die erste Kinderyoga-Stunde
- Regeln für KiYo-Stunden
- Das Kind von heute
- Der kindliche Körper
- Raumwahrnehmung
- Bewegungsspiele
- Massagen
- Exemplarische Kinderyoga-Stunde
- Atmung, Tönen
- Asthma und Yoga

Inhalte Modul 2:

- Reflexion
- Kinder und Rituale
- Exemplarische Kinderyoga-Stunde
- Affirmationen
- Fantasiereisen
- Konzentrationsübungen
- Stille-Übungen
- Partnerübungen
- Mudras
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

- Kinderyoga Einheiten der Teilnehmenden

Hinweise an die Teilnehmenden:

Eigene Yogaerfahrungen bzw. -kenntnisse sind nicht zwingend notwendig.

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Yoga-Matte mitzubringen.

Zum letzten Ausbildungs-Tag erstellt jede/r Teilnehmende ein Stundenkonzept und leitet eine eigene Übungsyoga-"Stunde" an.

Erhalt des **imFLUSSsein® Zertifikates** bei Teilnahme an allen 4 Tagen.

Erhalt des **imFLUSSsein® Kinderyoga-Schildes**, als Qualitätsmerkmal der Einrichtung für den Außenbereich, ab 2 geschulten Fachkräften einer Einrichtung.

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte, Familien und Mitarbeitende von Kindertagesstätten, Familienzentren und Schulkindbetreuungen

Termin:

04.05.2026 09:00 Uhr - 19.05.2026 16:00 Uhr

Kosten:

540,00 € (inkl. Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz
Bahnstraße 32
55128 Mainz
www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Jana Buchmann

Ansprechpartner:

Caterina Wüst (caterina.wuest@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-311)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. Referat Fortbildung Kita

Veranstaltungsnummer:

K26_W_4