



Samstag, 21. Okt. 2023

# Weiterbildung

## Bewegung und Ruhe

Yoga-Bewegungs- & Yoga-Entspannungseinheiten für Achtsamkeit, Ruhe und innere Stabilität für das Spielgruppenkind

Unruhige, zappelige, unkonzentrierte, stille, ängstliche, schüchterne Kinder? Wer kennt sie nicht! Es ist eine Kunst im Berufsalltag mit dieser ganzen Diversität umzugehen.

Yoga und Entspannung ermöglicht dem Kleinkind sich wahrzunehmen, was in unserer reizüberfluteten Welt von grosser Bedeutung ist. Sich wahrnehmen ist die Voraussetzung Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren, um innere Balance und Stabilität zu haben.

*Ziele dieses Kurses:*

Zusammenhänge verstehen zwischen Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin, Dopamin, etc. und Yoga und Entspannung in Bezug auf das kindliche Verhalten.

Kennen von kurzen Bewegungs- und Entspannung-Einheiten, die mit SG-Kindern durchgeführt werden können.

*Die Teilnehmenden*

- \* erhalten einen kurzen Einblick in die Grundlagen «Yoga für Kleinkinder»
- \* erwerben Fachwissen zur Durchführung kleiner Bewegungseinheiten mit Kleinkindern
- \* erleben kurze Yoga-Bewegungseinheiten angepasst an den Entwicklungsstand des Kleinkindes und lernen Yoga-Bewegungseinheiten eingebettet in kleine Geschichten kennen
- \* erleben Entspannungs-Einheiten angepasst an den Entwicklungsstand des Kleinkindes mit Klangkugeln, Klangschale, Kuschtieren, Atem, Fantasiereise, usw.

<b>Zielgruppe</b>	Spielgruppenleiterinnen, SG-Assistentinnen, Kita-Mitarbeiterinnen
<b>Kurszeit</b>	9 - 12.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	Fr. 110.- inkl. Kursunterlagen
<b>Kursort</b>	YOGARITA   Geissmattstr. 57   6004 Luzern
<b>Kursleitung</b>	Rita E.Fecker, Yogalehrerin SYV, Ausbilderin FA