

Yoga in der Kita

Entspannung und Achtsamkeit für Kleine und Große

Die Anforderungen im Kita-Alltag sind hoch und Stress ist für viele pädagogische Mitarbeiter und Kinder fast schon zur Normalität geworden. Hier setzt unser Workshop "Yoga in der Kita" an. Warum ist dieser Workshop so wichtig?

Stressbewältigung: Im immer hektischer werdenden Alltag kann Yoga eine Insel der Ruhe bieten. Es dient nicht nur zur Entspannung, sondern hilft auch, Stresssymptome zu reduzieren.

Körperliche und geistige Entwicklung: Yoga fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten der Kinder, sondern hilft auch bei der kognitiven und emotionalen Entwicklung.

Teamstärkung: Gemeinsames Yoga fördert die Teambildung und trägt zu einem positiven Arbeitsklima bei.

Inklusion: Yoga ist für alle da. Kinder mit unterschiedlichen Fähigkeiten können gemeinsam teilnehmen und werden in ihrer individuellen Entwicklung gefördert.

Was erwartet die Teilnehmer im Workshop? In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie das Rüstzeug, um Yoga effektiv und sicher in Ihrer Kita einzusetzen. Durch eine Mischung aus Theorie und Praxis werden Sie lernen, wie Yogaübungen speziell für Kinder und auch für das Team konzipiert und durchgeführt werden können.

Ziele des Workshops

- Grundlagen des Yoga für Kinder und pädagogische Mitarbeiter verstehen.
- Verschiedene Yoga-Übungen und -Techniken kennenlernen.
- Methoden zur Integration von Yoga in den Kita-Alltag erarbeiten.
- Ansätze zur Teambildung und Stressreduktion im Team durch Yoga entdecken.
- Yoga als inklusive Praxis: Anpassung an unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten.
- Entwicklung eines Yoga-Programms für Ihre eigene Kita.

Mögliche Inhalte des Workshops

- Einführung in die Grundprinzipien des Yoga.
- Praktische Übungssequenzen für Kinder.
- Atemtechniken und Entspannungsübungen.
- Yoga-Spiele und -Geschichten für Kinder.
- Yoga im Team: Übungen für pädagogische Mitarbeiter.
- Diskussion: Möglichkeiten und Grenzen von Yoga in der Kita.
- Fallstudien: Beispiele erfolgreicher Yoga-Programme in Kitas.

Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Adaptierung von Yogaübungen für Kinder mit besonderen Bedürfnissen.
- Erstellung eines Yoga-Programm-Plans.
- Q&A und Erfahrungsaustausch.

Methoden

- Fachlicher Input
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter, Sozialarbeiter, Mitarbeiter der OGS

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Präsentation/ Fotoprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause
08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)