

Entdecke das Kind in dir



WILLKOMMEN

Wenn du das hier liest, sagst du JA zu mehr Yoga in deinem Leben. Dein Yoga auf ein neues Niveau heben, etwas für dich selbst zu tun und gleichzeitig eine innere und äußere Reise anzutreten, die wohl einmalig ist.

Du wirst beobachten wie du aufblühst und eine neue Erfüllung findest. Und zu sehen, wie deine kleinen Kursteilnehmer strahlend und inspiriert aus der Kinderyogastunde gehen ist unbezahlbar.

Yoga auf persönlicher Ebene zu vertiefen ist unbeschreiblich aufregend! Jemanden auf dieser Reise schon im Kindersalter begleiten zu dürfen, ist eine der schönsten Aufgaben.

Diese E-Book soll dich direkt in unser Yogawege Kinderyoga Ausbildung führen. Wenn du schon Yogalehrerin bist, können diese Stunden als Weiterbildung und Continuing Education anerkannt werden.

Wir werden uns mit allen Details der Ausbildung befassen und wie die Kinderyogalehrer Ausbildung funktioniert.



Für diejenigen unter euch, die mich nicht kennen, ein besonders herzliches Willkommen!

Ich bin Christine Stiessel, Gründerin von Yogawege und Visionärin der Yogawege Yoga Ausbildungen. Es ist mir eine große Ehre, dass du mit dem Gedanken spielst unsere Kinderyoga Ausbildung zu machen, ganz egal ob du dich letztendlich für uns entscheidest oder für jemanden anderen.

Eine Yoga Ausbildung auszuwählen ist eine große Sache! Es ist eine Investition von Zeit und Geld. Und rate was? Die richtige Kinderyoga Ausbildung kann nicht nur dein Leben verändern sondern das Leben deiner kleinen Yogis in den Kursen.

Ich denke, die Menschen unterschätzen, was für eine transformative Erfahrung eine Kinderyoga Ausbildung sein kann, wenn sie mit einem vertrauenswürdigen Lehrerteam in einer nährenden Gemeinschaft erfolgt.

Also, worauf wartest du noch?



Herzlich willkommen!

Mein Weg hat mich über die Pädagogik hin zum Tanz und Schauspiel geführt. Bis Hin zum Yoga und Kinderyoga.

Im Kinderyoga dürfen sich alle meine beruflichen Elemente miteinander verbinden. Ich liebe es mit Kindern zu sein und sie auf diese besondere Art und Weise im Yogaunterricht zu begleiten.

Kinderyoga bedient sich den Werkzeugen / Techniken (Asanas, Meditation, Pranayama, Entspannungstechniken) des Erwachseneniyogas, diese werden spielerisch und kreativ vermittelt.

Seit mehreren Jahren beobachte ich, dass es immer wichtiger wird auch den Kindern diese Techniken zu vermitteln, damit sie in einer immer schnelllebigen und veränderten Umwelt einen stillen Platz in sich selbst finden können.

Nun darf ich all mein Wissen von ganzem Herzen in die Yogawege Kinderyoga Ausbildungen und meinen Tätigkeit als Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene einbringen.

Als Co-Ausbildungsleiterin mit dem Schwerpunkt "Kinderyoga in der Praxis" freue ich mich, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen!
Deine Ghwyne Vizvary

Namasté

Namasté ist mehr als ein Wort.
Mit Respekt und Ehrfurcht ist Namasté
ein Weg, die Realität anderer zu sehen.
Namasté ist ein Gruß an Respekt und
Ehrfurcht.

Ein traditioneller indischer Gruß, der
wörtlich übersetzt "Ich verneige mich vor
dir" bedeutet (namah oder namas, was
"Bogen" bedeutet, te bedeutet dich)..





KINDERYOGA

DAS LICHT AN DIE OBERFLÄCHE BRINGEN

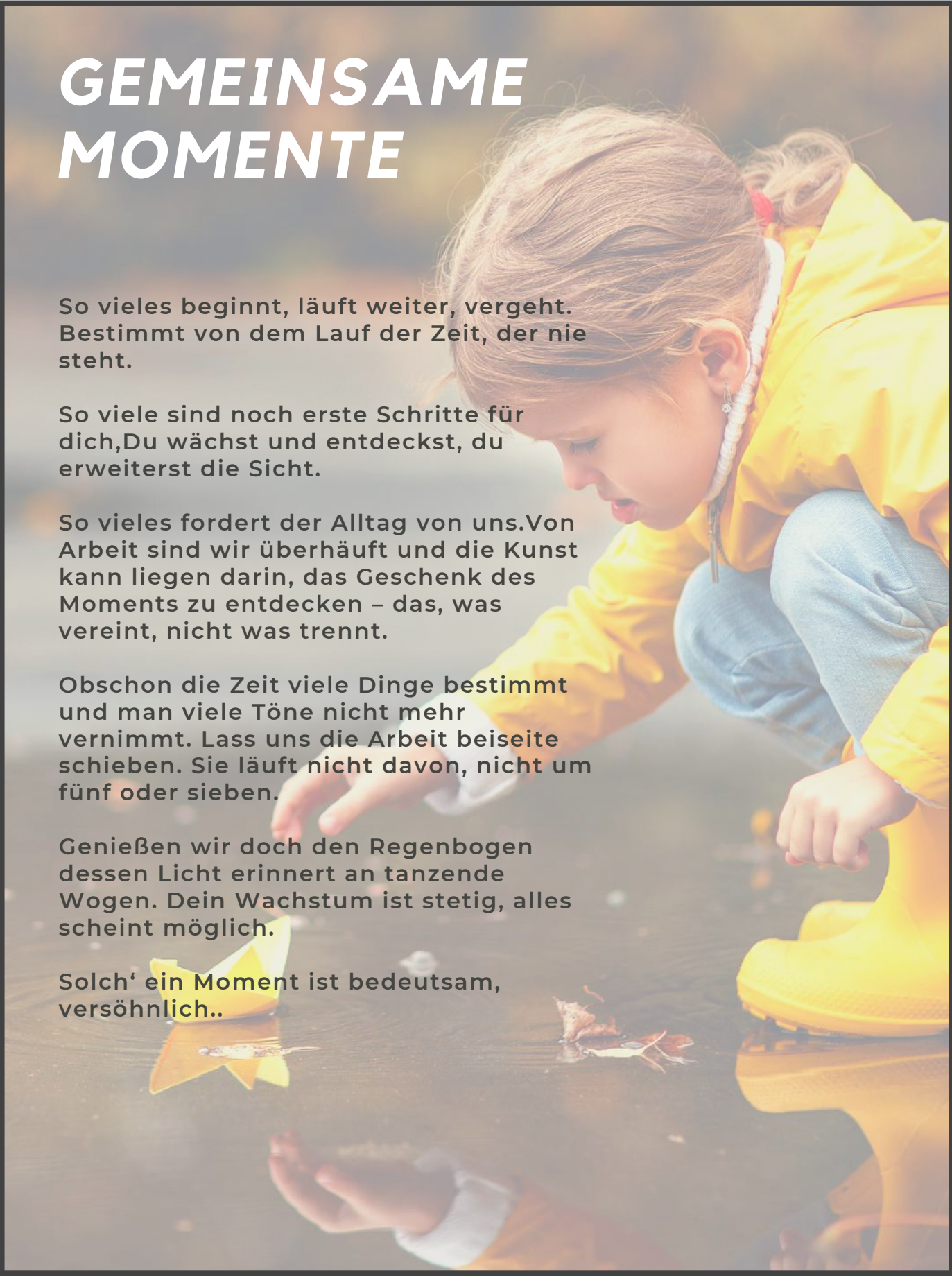
Unsere Kinder leben in einer schnelllebigen Welt voller beschäftigter Eltern, unter Druck stehender Schulen, unablässigem Unterricht, Videospielen, Freizeitaktivitäten, Leistungssportarten und vielem mehr.

Normalerweise empfinden wir diese Einflüsse nicht als stressig für unsere Kinder, aber oft sind sie es. Yoga kann diesen Belastungen entgegenwirken!

Wenn Kinder Techniken zur Bewegung, Entspannung und inneren Ruhe erlernen, können sie die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen. Kinder profitieren enorm vom Yoga. Physisch verbessert es ihre Flexibilität, Stärke, Koordination und Körperwahrnehmung. Darüber hinaus steigert sich ihre Konzentration und ihr Gefühl der Ruhe und Entspannung. Beim Yoga üben Kinder, spielen, verbinden sich tiefer mit dem inneren Selbst und entwickeln eine enge Beziehung zu der natürlichen Welt, die sie umgibt. Yoga in einem frühen Alter fördert das Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein mit einer körperlichen Aktivität, in der es nicht um Wettbewerb geht.

Zusammenarbeit, Achtsamkeit und Mitgefühl zu fördern - statt Widerstand zu leisten - ist ein großes Geschenk, das wir unseren Kindern machen. Yoga bringt das wunderbare innere Licht, das alle Kinder haben, an die Oberfläche.

GEMEINSAME MOMENTE

A young girl with brown hair, wearing a bright yellow raincoat and yellow rubber boots, is crouched in a puddle. She is looking down at a small, yellow, star-shaped object floating in the water. Her reflection is visible in the puddle. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene.

So vieles beginnt, läuft weiter, vergeht.
Bestimmt von dem Lauf der Zeit, der nie
steht.

So viele sind noch erste Schritte für
dich, Du wächst und entdeckst, du
erweiterst die Sicht.

So vieles fordert der Alltag von uns. Von
Arbeit sind wir überhäuft und die Kunst
kann liegen darin, das Geschenk des
Moments zu entdecken – das, was
vereint, nicht was trennt.

Obschon die Zeit viele Dinge bestimmt
und man viele Töne nicht mehr
vernimmt. Lass uns die Arbeit beiseite
schieben. Sie läuft nicht davon, nicht um
fünf oder sieben.

Genießen wir doch den Regenbogen
dessen Licht erinnert an tanzende
Wogen. Dein Wachstum ist stetig, alles
scheint möglich.

Solch' ein Moment ist bedeutsam,
versöhnlich..

KINDERYOGA AUSBILDUNG

"ENTDECKE DAS KIND IN DIR"

Yoga mit Kindern bietet viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu lernen, angenehme Zeit zu teilen und den Grundstein für eine lebenslange Praxis zu legen, die sich weiter vertieft.

Ganz egal wo du Yoga mit Kindern praktizieren möchtest: in deinen eigenen Kursen, im Kindergarten oder in der Schule – in dieser Ausbildung erlernst du, wie es geht und kannst dir danach ein zweites Standbein damit aufbauen!

Kinderyoga hilft nicht nur, wieder Gespür für den eigenen Körper zu finden, besser zu atmen oder richtig zu entspannen, sondern auch auf Herzesebene ein neues Bewusstsein schaffen. Durch den achtsamen Umgang miteinander in der Yogastunde, durch gemeinsames Singen, bewegen, lachen und meditieren fördert Kinderyoga die Harmonie des Einzelnen als auch der Gruppe.

Die Ausbildung ist geeignet für:

- interessierte Menschen mit Yogaerfahrung (mindestens ein Jahr)
- Menschen aus dem pädagogischen / sozialen / medizinischen Bereich (mit Yogaerfahrung von mindestens sechs Monaten)
- YogalehrerInnen, die bereits eine klassische Ausbildung haben

DEINE VORTEILE BEI YOGAWEGE

- ★ mehr als 10 Jahre Ausbildungserfahrung
- ★ Expertinnen Team an Vortragenden
- ★ einzige Kinderyoga Online Ausbildung mit Fokus Spiraldynamik®
- ★ inkl. Arbeitsblätter und Fachartikel für alle fünf Module
- ★ basierend auf den internationalen Richtlinien der Yoga Alliance®

ONLINE KINDERYOGA AUSBILDUNG

ZERTIFIKATSAUSBILDUNG - 95 STUNDEN - 16 WOCHEN

In dieser Ausbildung vermitteln wir dir die Essenz aus unseren fünfzehn Jahren Erfahrung - wir haben unser Wissen um die Grundlagen des Kinderyoga, den pädagogischen Zugang und Bewegungslernen in fünf Module über 16 Wochen zusammengefasst.

Die 85 Lektionen sind in einzelne Wochenabschnitte aufgebaut und beinhalten eine Übungspraxis und theoretische Videos, Präsentationen und Audios. Wir nutzen dazu unsere E-Learning Plattform, zu der du deinen individuellen Zugang erhältst.

Regelmäßige Live Calls via Zoom ergänzen die Inhalte um viele ganzheitliche Aspekte wie das praktische Umsetzen der Yoga Techniken für Kinder, Mantras oder Yoga Pädagogik. In diesen Zoom Calls ist auch Platz für alle deine Fragen, Gruppenarbeiten und gemeinsames Erarbeiten von Themen.

Für unsere Gruppenkommunikation nutzen wir eine Facebook Gruppe in der du deine Fragen stellen kannst oder auch Tipps von deinen Kolleginnen erhältst.

Vorteile der Online Ausbildung

- ★ Lernen im eigenen, individuellen Tempo - zeitlich unbegrenzt
- ★ Regelmäßige Live Calls - Community und Austausch
- ★ Facebook Gruppe zum gemeinsamen lernen
- ★ Lebe deine Berufung!
- ★ Aufbau eines 2. Standbeins

DEINE REISE

Yoga zu praktizieren ist eine Reise zu Dir selbst – wäre es da nicht schön andere mit auf die Reise zu nehmen und zu inspirieren?

Dieser Zeitraum der Ausbildung gibt die Möglichkeit einerseits den eigenen heilsamen Yogaweg zu gehen, andererseits sich mit wichtigen Themen die mit der wertvollen Tätigkeit als Kinderyogalehrerin in Zusammenhang stehen, auseinanderzusetzen.



AUSBILDUNGSGEHALT



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

Umfang

85 Lektionen aufgeteilt auf 16 Wochen

16 Live Calls via Zoom

Arbeitsaufwand: circa 5-6 Stunden pro Woche

Modul 1

Yogageschichte und Philosophie

Wochen 1-2

Überblick über die Yogaphilosophie und Philosophie als Basis der Yogastunde, Kinderyoga damals – Kinder heute, Yoga Philosophie für den Alltag

Modul 2

Asanas und Hatha Yoga Techniken

Wochen 3-5

Ausrichtung in den einzelnen Stellungen – gesundes Üben, Yoga nach Spiraldynamik, Atemtechniken, Mudras, Mantras, Meditation

Modul 3

Kinderyoga in Theorie und Praxis

Wochen 6-11

gemeinsames Erarbeiten des Aufbaus einer Kinderyogastunde, Vertiefung in den Bausteinen einer Kinderyogastunde (Spiele, Geschichten, Kreatives), Stimme und Sprache, Kinderyoga und Entspannung, Themenbezogene Kinderyogaeinheiten gestalten, Gruppendynamische Übungen, Pädagogik und Didaktik

AUSBILDUNGSGEHÄLT



COMMUNITY



KOMPETENZEN



PERSÖNLICHKEIT



BILDUNG

Modul 4 - Anatomie und Entwicklungsphysiologie

Wochen 12-13

Entwicklung und Wachstum, Anatomie und Physiologie für
KinderyogalehrerInnen, viele praktische Übungen

Modul 5 - Yoga und Business

Wochen 14-15

Kommunikation & Marketing, Organisation eines
Kinderyogakurses, Yogapraxis

Prüfungsvorbereitung

Woche 16

Abschluss

Um den Zertifikatskurs erfolgreich abzuschließen reichst du
am Ende der Ausbildung eine von dir angeleitete Yogastunde
als Video inkl. schriftlicher Ausarbeitung ein. Ebenso schreibst
du eine Seminararbeit bei der du acht Kinderyoga Stunden
ausarbeitest. Nach positiver Beurteilung erhältst du ein
Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der Yogawege
Kinderyogalehrer Ausbildung.

Ziel der Ausbildung

Nach der Kinderyoga Ausbildung kannst du deine ersten
Schritte ins "Yoga unterrichten" setzen und hast ein
umfangreiches Basiswissen gesammelt. Du erlernst
Kinderyogastunden für Kinder zwischen 3-12 Jahren
anzuleiten und Kinderyoga Kurse aufzubauen.



TEEZEIT

Setz dich aufrecht und bequem im Schneidersitz auf deine Yogamatte

Stell dir vor, du bist eine Teekanne
Du kannst groß oder klein sein, wie du möchtest
Welche Farbe hast du?
Spürst du den Deckel auf deinem Kopf?
Setz dich gerade hin, damit dein Deckel nicht herunterfällt!

Atme tief, langsam und ganz natürlich ein.

Mach nun beim Ausatmen Dampf.
Atme aus und mache ein "ssssssssssssss" Geräusch,
als würde Dampf aus dem Topf kommen.
Atme langsam und gleichmäßig aus achte drauf, wie lange
du deine Teekanne dampfen lassen kannst.

Hintergrundinformationen:

Diese Atemübung fördert die Balance und die Entspannung auf unterhaltsame, spielerische und einfallsreiche Weise. Das Ziel ist es, die Ausatmung doppelt so lange wie die Einatmung werden zu lassen. Die "Teezeit" kann das Schlüsselwort für die Entspannungszeit sein. Dazu muss das übende Kind bereits den Unterschied zwischen „Einatmen“ und „Ausatmen“ kennen. Sie können "Ich bin eine kleine Teekanne" spielen, Ihre Teekannen malen oder künstlerisch gestalten, die Designs teilen und anschließend einen entspannenden Kamillen- oder Kräutertee trinken. Dies ist eine großartige Zeit, um zu Hause oder in der Schule eine Pause einzulegen, Kontakte zu knüpfen und Entspannung zu feiern.

**LOKAH SAMASTAH
SUKHINO BHAVANTU.**

*Mögen alle Wesen auf allen Ebenen
glücklich und frei sein!*

*Dieses Mantra steht für Verbundenheit und
Freude, Liebe, Achtsamkeit und Mitgefühl.*

LIMITIERTE PLÄTZE

Die Registrierung endet sieben Tage vor Ausbildungsbeginn!

Dies ist keine "Standard" Kinderyoga Ausbildung - es ist eine lebensverändernde Erfahrung, welche dir ermöglicht ein 2. Standbein aufzubauen.

Gib dir eine persönliche Anmeldefrist - sprich mit deiner Familie und Freunden, Vereinbare mit dir einen Zeitplan und tu alles, um diese deine Ausbildung zu verwirklichen um deinem Traum, deine Yoga-Praxis zu vertiefen und zu teilen näher zu kommen.

Mach den nächsten Schritt und schließ dich unserer Yogawege Community an!

Wir freuen uns auf die Reise mit dir!

Namasté



Lies weiter, um Testimonials und zusätzliche, detaillierte FAQs zu erhalten



RÜCKENSCHNECKE

Im Schneckenhaus ganz innen drin,
da schläft die Schnecke Ann-Kathrin.
(eine Spirale auf Rücken malen)

Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus
(Wirbelsäule hoch kriechen)

Sie kriecht bis oben hin,
die Schnecke Ann-Kathrin.
*(die Wirbelsäule hoch,
bis zum Haaransatz, etwas kitzeln)*

Sie schaut sich um, kriecht rundherum
*(um die Schultern kreisen,
wie liegende acht)*
und sagt: "Bei diesem Wetter,
da ist's in meinem Bett viel netter!"
(mit verstellter Stimme)

Stück für Stück, kriecht sie zurück,
(Wirbelsäule nach unten)
legt sich dann zur Ruh und
sperrt das Häuschen wieder zu.
*(Spirale auf Rücken malen,
Zusperren mit Drehbewegung)*



„Etwas was Kinder total lieben, sind Rückenmassagen in Form von Geschichten, Versen oder Liedern. Davon gibt es heutzutage eine große Auswahl, die z.B. passend zur Jahreszeit oder zu einem Thema Kindern großen Spaß machen. Diese sind ideal für zu Hause, den Kindergarten oder die Schule. Denn es ist sehr wichtig die Kinder inmitten des oft hektischen Alltags in dem auf sie viele Sinnesreize und Erlebnissen einströmen, der von Aktion geprägt ist und wo nur wenig Zeit zum Entspannen bleibt, auch mal zu endschleunigen und zur Ruhe zu führen.“

(Quelle: <http://www.kindergarten-homepage.de/lesen/meditation>)

ABSOLVENTENSTIMMEN



Martina

Mir hat der Inhaltliche Umfang sehr gut gefallen, ich habe sehr viel gelernt und habe ganz besondere Einblicke ins Yoga bekommen. Der Start für einen guten Yogalehrer ist gelegt, Ich bin mir aber auch darüber bewusst, dass es noch sehr viel mehr darüber zu wissen gibt.



Barbara

Ein herzliches Dankeschön an das gesamte Team! In diesem Ausbildungsjahr bin ich immer wieder an meine physischen Grenzen gestoßen. Und immer wieder wurde ich motiviert, mich weiter auszuprobieren. Den Geist unter Kontrolle zu bringen gelingt immer besser. Vom Außen ins Innen und zur Ruhe zu kommen, ist jedes mal eine bereichernde, entspannende und beglückende Erfahrung. Diesen Weg will ich weitergehen...



Lisa

Danke an Christine, Monika, Andreas und an Mitwirkende, Ich habe die intensive Zeit sehr für mich genossen und mich weiter entwickeln können. Ihr habt nicht zuviel versprochen! :) Meine erste Yogastd im Park ist auch gelungen und einige Teilnehmerinnen sind nach der Std noch zu mir her und haben mit mir geredet und nachgefragt, ich war einfach so begeistert das es den Teilnehmern so gefallen hat und alle wieder kommen möchten und das hab ich Euch und mir zu verdanken. Ich liebe jetzt was ich mache und ich merke wie ich nun jeden Tag ein weiteres Stückchen zu mir selbst finde. DANKE für diese wundervolle Erfahrung ♥ Glg Lisa

Welchen Abschluss habe ich mit der Ausbildung?

Die Yogawege Kinderyoga Ausbildung basiert auf den internationalen Richtlinien der Yoga Alliance®. Nach erfolgreichen Absolvierung der praktischen Prüfung (Prüfungsvideo), schriftlichen Seminararbeit (Ausarbeitung von 8 Kinderyoga Stunden), erhält die TeilnehmerIn ein Yogawege Abschlusszertifikat.

Mit diesem Zertifikat kannst du im deutschsprachigen Raum Kinderyoga Kurse unterrichten.

Für alle, die bereits Yogalehrerinnen sind: Wenn du bereits Yogalehrerin 200h bist, kannst du dieses bei Yoga Alliance® einreichen, um dort als registrierte Kinderyogalehrerin YogalehrerIn (RCYT) eingetragen zu werden (gebührenpflichtig).

Wer ist die Ansprechperson für meine Bewerbung?



DI Andreas Stumpfl

Geschäftsführung
Office Management
Yogalehrer

Yogawege KG Headoffice
Wolfganggasse 41/35
1120 Wien

T: +43 664 88718224
E: office@yogawege.com
W: yogawege.com

Otto Bauer Gasse 24/26, 1060 Wien
Dechant-Thaler-Str. 32/405, 8430 Leibnitz
Weitere Standorte: Linz, Salzburg, Bad Vöslau



Der herabschauende Hund ist oft die erste Yoga-Position, die Kinder lernen! Die Stellung hilft dabei, unseren Fokus neu zu zentrieren. Gleichzeitig sieht die Stellung auch aus wie eine lustige Hundehütte. Um das Atmen in dieser Position zu fördern, versuch zu bellen!

Beginn auf allen Vieren. Die Finger zeigen nach vorne. Heb nun dein Gesäß Richtung Himmel, lass die Knie leicht gebeugt, bis der Rücken ganz gerade ist. Dann erst strecke deine Beine (der Rücken muss gerade bleiben).

Halte den Kopf zwischen den Oberarmen
in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Trotz sorgfältiger Prüfung der Inhalte in diesem Werk sind Fehler nicht auszuschließen und die Richtigkeit daher ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Medieninhabers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Medieninhaber: Yogawege KG, Wolfganggasse 41/35, 1120 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: MMag. Christine Stiessel.

Kontakt:
Yogawege KG
Wolfganggasse 41/35
1120 Wien

T: +4366488718224
E: office@yogawege.com
W: yogawege.com