

Yoga - Entspannung für Kinder und Erzieher*innen

Kursnummer	252PKB143
Beginn	Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	74,00 €
Teilnehmer	7 - 14
Kursleitung	Andreas Bochmann

Als ganzheitliche, körperorientierte Methode für Kitas

Die Probleme sind bekannt: Auf Seiten der Kinder Unruhe, Konzentrationsprobleme bis hin zu stressbedingten Kopfschmerzen. Auf Seiten der Erzieher*innen Stress und hohe Anforderungen mit den zunehmenden Problemen der Kinder, was zu gesundheitlichen Störungen führen kann. Grundlage einer guten pädagogischen Praxis, die hierauf Antworten bietet, ist das Wissen, was wir für ein sinnvolles, zufriedenes und gesundes Leben brauchen. Ziel der Veranstaltung ist es, zu lernen, für unser eigenes Wohlfühlen sowie dem der Kinder bewusster Sorge zu tragen. Im Yoga wird dieses Wissen durch konkrete Übung und Erfahrung mit dem eigenen Körper erlangt.

Inhalte

Erlernen von Yogaübungen für Erwachsene und Kinder
Praktisches Erfahren mit dem eigenen Körper
Grundlage einer guten pädagogischen Praxis
Selbstfürsorge

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03