FORTBILDUNG PROLOG KITA WISSEN

QUALIFIKATION KINDERYOGA-TRAINERIN

PRAXISORIENTIERTE UND MODULARE FORTBILDUNG



PROLOG

Qualifikation KinderyogaTrainerIn

Kinderyoga eröffnet Kindern einen geschützten Raum, in dem Bewegung, Wahrnehmung, Entspannung und Freude miteinander verbunden werden. Kinder können ihren Körper erfahren, Gefühle wahrnehmen, ihre Fantasie entfalten und Selbstwirksamkeit erleben.

Die Qualifizierung richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kita und OGS, die Kinderyoga in ihren pädagogischen Alltag integrieren oder eigene Kinderyoga-Angebote gestalten möchten. Sie verbindet fachliche Grundlagen mit praktischer Erfahrung, Selbsterfahrung und dem Transfer in die eigene Praxis.

Im Mittelpunkt steht eine **achtsame, ressourcenorientierte und inklusive Haltung**, die die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ausdrucksformen der Kinder berücksichtigt. Kinderyoga wird dabei nicht als festgelegtes Programm verstanden, sondern als vielseitiger Erfahrungsraum, der an unterschiedliche Gruppen und Situationen angepasst werden kann.

Die eigene pädagogische Persönlichkeit und die bereits vorhandenen Erfahrungen der Teilnehmenden sind ausdrücklich willkommen: **vertraute Methoden, Lieder, Geschichten, Spiele und Materialien können in die Gestaltung eigener Kinderyoga-Angebote einfließen**. Die Qualifizierung bietet dafür einen fachlichen und methodischen Rahmen und ermutigt dazu, einen eigenen authentischen Stil zu entwickeln.

Zielgruppen
Pädagogische Fachkräfte aus Kita und OGS, die Kinderyoga in ihren pädagogischen Alltag integrieren ider eigene Kinderyoga-Angebote gestalten möchten.

Voraussetzungen
Eigene Vorkenntnisse und Yogaerfahrungen oder die (bereits erfolgte) Teilnahme an unserem Yoga-Einführungs-Seminar „Hund, Katze, Baum? – Kinderyoga!“.

Tagungsort
Die Seminare finden in unseren modern ausgestatteten Seminarräumen statt.

Fortbildungsinstitut ProLog WISSEN
Olpener Str. 59
51103 Köln-Höhenberg

Wir sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen. Nur eine Gehminute entfernt liegt eine U-Bahn- bzw. Bus-Haltestelle.

Bequeme und sportliche Kleidung erwünscht! Im Seminar werden Matten von ProLog zur Verfügung gestellt. Falls es für Sie angenehmer ist, bringen Sie bitte Ihre eigene Matte oder ein Handtuch mit.

Die Dozentinnen der Qualifizierung



Melanie Moser
Dipl.-Sozialpädagogin, seit über 20 Jahren im Kinder- und Jugendbereich tätig, 2008 Ausbildung als (Kinder-) Yogalehrerin, Angebot von Yogakursen für Kinder und Erwachsene und Fortbildungen zum Thema „Kinderyoga und Entspannung“.



Alice Völlings
Freischaffende Tänzerin, ganzheitliche und rituelle Tanzpädagogin und Yoga-Lehrerin, Co-Leitung T.A.O.one Jahresgruppen bei Muraliya Tait, Ausbildung in Energie- und Essenz-Training nach A.H. Almaas und Grundlagen der Orgodynamik.

Übergreifende Kompetenzen

Über drei Module hinweg entwickeln die Teilnehmenden eine fachlich fundierte und praxisorientierte Handlungskompetenz für Kinderyoga.

Sie können:

- Kindern einen achtsamen, stärkenden und geschützten Raum bieten,
- Kinderyoga alters- und entwicklungsangemessen gestalten,
- inklusive und bedürfnisorientierte Yogaangebote entwickeln,
- Kinder neutral, ressourcenorientiert und achtsam begleiten,
- die eigene Haltung und das eigene pädagogische Handeln reflektieren,
- Bewegung, Atem, Wahrnehmung und Entspannung miteinander verbinden,
- Eigene Kinderyogaeinheiten zielgruppenorientiert planen und durchführen,
- Flexibel auf unterschiedliche Kinder, Gruppen und Situationen regieren,
- Vertraute pädagogische Methoden und eigene kreative Ideen in das Kinderyoga integrieren,
- Sicherheit in Präsenz, Anleitung und methodischer Gestaltung entwickeln.

Praxis und Transfer

Die Übertragung in die eigene pädagogische Praxis ist ein wesentlicher Bestandteil der Qualifizierung. Die Teilnehmenden planen eine eigene Kinderyogaeinheit, führen diese mit Kindern durch und reflektieren anschließend die Umsetzung und ihre Erfahrungen.

So entsteht ein direkter Bezug zum eigenen Arbeitsfeld und die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit darin, Kinderyoga **fachlich fundiert, pädagogisch reflektiert, inklusiv und authentisch** einzusetzen.

Seminarbeschreibungen

Modul 1: Atem, Nervensystem und Wahrnehmung

Dozentinnen: Melanie Moser und Alice Völlings

Im ersten Modul stehen Atem, Nervensystem und sensorische Wahrnehmung im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden setzen sich mit den Grundlagen des Nervensystems und der Atmung auseinander und erfahren, wie Atem, Bewegung und Wahrnehmung miteinander verbunden sind.
Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der sensorischen Wahrnehmung und ihrer Bedeutung für Bewegung, Verhalten und kindliche Entwicklung. Die Inhalte werden über praktische und spielerische Yogaübungen unmittelbar erfahrbar gemacht.

Inhalte

- Grundlagen von Nervensystem und Regulation
- Atem und Atemwahrnehmung
- kindgerechte Atem- und Entspannungsübungen
- Grundlagen der sensorischen Wahrnehmung und Integration
- taktile, vestibuläre und propriozeptive Wahrnehmung
- Spielerische Yogaübungen zur Förderung von Körper- und Sinneswahrnehmung
- Möglichkeiten zur Gestaltung von Orientierung, Ruhe und Reizregulation

Zu erlebende und erwerbende Kompetenzen

Die Teilnehmenden können:

- die Bedeutung von Atem, Nervensystem und Wahrnehmung für kindliches Erleben und Verhalten einordnen,
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen kindgerecht anleiten,
- Yogaübungen gezielt zur Förderung von Wahrnehmung und Körpererfahrung einsetzen,
- unterschiedliche Wahrnehmungsbedürfnisse berücksichtigen,
- Yogaangebote so gestalten, dass Kinder unterschiedliche Zugänge und Möglichkeiten zur Selbstregulation finden.

Modul 2 Handlungsfeld Selbstmanagement/ Rollenprofil

Dozentinnen: Melanie Moser und Alice Völlings

Im zweiten Modul verbinden sich Grundlagen der Yoga-Philosophie mit der konkreten pädagogischen Praxis. Die Teilnehmenden setzen sich mit Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und der eigenen Haltung auseinander und reflektieren die Bedeutung von Präsenz in der Arbeit mit Kindern.

Im praktischen Teil werden spielerisch Yogaübungen, Geschichten, Spiele und weitere kreative Methoden erprobt. Die Teilnehmenden entwickeln daraus eigene Ideen für Kinderyogaeinheiten und erfahren, wie Bewegung, Konzentration, Freude und Entspannung miteinander verbunden werden.

Inhalte

- Grundlagen der Yoga-Philosophie
- Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und eigene Haltung
- Präsenz und authentisches Anleiten
- Asanas und spielerische Yoga-Übungen
- Atem- und Entspannungsimpulse
- Geschichten, Spiele, Lieder und kreative Methoden
- Anfangs- und Abschlussrituale
- Aufbau und Gestaltung von Kinderyogaeinheiten
- Anspannung und Entspannung

Zu erlebende und erwerbende Kompetenzen

Die Teilnehmenden können:

- Grundlegende Aspekte der Yoga-Philosophie in die pädagogische Arbeit einordnen,
- die eigene Haltung und Präsenz reflektieren und bewusst einsetzen,
- Asanas und Entspannungsübungen alters- und entwicklungsangemessen anleiten,
- Kinderyogaeinheiten strukturiert planen und flexibel gestalten,
- auf Ideen und Bedürfnisse der Kinder eingehen und dabei einen verlässlichen Rahmen halten,
- eigene vertraute Methoden, Lieder, Geschichten und Materialien sinnvoll in Kinderyogaeinheiten integrieren,
- Kinder ressourcenorientiert, achtsam und wertfrei begleiten.

Modul 3 Berührung, Massage und Entspannung

Dozentinnen: Melanie Moser und Alice Völlings

Das dritte Modul widmet sich der Berührung, Körperwahrnehmung und Massage im Kinderyoga. Die Teilnehmenden erfahren unterschiedliche Möglichkeiten der Massage und setzen sich mit der eigenen Haltung sowie mit Nähe, Distanz und Grenzen auseinander.
Ein besonderer Fokus liegt auf der kindgerechten und verantwortungsvollen Gestaltung von Berührung. Freiwilligkeit, individuelle Grenzen und unterschiedliche Wahrnehmungsbedürfnisse werden dabei ausdrücklich berücksichtigt.

Inhalte

- Bedeutung von Berührung und Körperwahrnehmung
- Grundlagen der Massage
- eigene Vorbereitung und Haltung
- Massagegriffe und Massagewerkzeuge
- Selbst- und Partnermassage
- kindgerechte Massagegeschichten
- Nähe, Distanz und persönliche Grenzen
- Freiwilligkeit und individuelle Bedürfnisse
- Berührung, Entspannung und Regulation

Zu erlebende und erwerbende Kompetenzen

Die Teilnehmenden können:

- Die Bedeutung von Berührung und Körperwahrnehmung für Kinder reflektieren,
- kindgerechte Massage- und Körperwahrnehmungsangebote anleiten,
- Berührung achtsam und unter Berücksichtigung individueller Grenzen gestalten,
- Freiwilligkeit und unterschiedliche Wahrnehmungsbedürfnisse berücksichtigen,
- Massage und Entspannung in Kinderyogaeinheiten integrieren,
- Einen sicheren und wertschätzenden Rahmen für Körpererfahrung und Begegnung schaffen.

Abschluss der Qualifikation

Um die Abschlussqualifikation als Kinderyoga-TrainerIn zu erhalten, muss der/die TeilnehmerIn alle drei Module absolvieren und eine praktische Kinderyogasequenz planen und durchführen. Diese wird im Anschluss hinsichtlich Umsetzung und Erfahrungen reflektiert.

Die Qualifizierung verbindet Fachwissen, eigene Erfahrungen und praktische Umsetzung. Sie befähigt die Teilnehmenden, Kinderyoga als festen Bestandteil ihrer pädagogischen Arbeit einzusetzen und eigene, auf die jeweilige Gruppe abgestimmte Kinderyogaangebote zu entwickeln.