

Die Dozentin:



Astrid Cacutalua-Tujek

- Erzieherin
- Diplom Tanzpädagogin (TI)
- Fachkraft für elementarpädagogische Sprachförderung (KA)
- Babymassage Kursleiterin
- Zusatzqualifikation: Kinderyoga unterrichten
- Zusatzqualifikation: Trauma und Traumafolgestörungen

Information und Anmeldung:

Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V.

Barbara Heikamp
Deutz-Mülheimer-Straße 199
51063 Köln

Tel.: 0221 570 43 64
Fax: 0221 611 00 08
barbara.heikamp@kbw-koeln.org



Akademie
Köln



zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.

www.ka-k.de, www.kbw-koeln.org/Kolping-Akademie NRW

Studienangebote der Kolping Akademie NRW Standort Köln



Kolping-Akademie NRW

Barbara Heikamp
Deutz-Mülheimer-Straße 199
51063 Köln

Tel.: 0221 570 43 64
Fax: 0221 611 00 08
barbara.heikamp@kbw-koeln.org

www.ka-k.de, www.kbw-koeln.org/Kolping-Akademie NRW

Kolping-Akademie NRW · www.ka-k.de
Standort Köln · Tel. 0221 570 43 64



Erziehungswesen

Kinderyoga (KA)

Bewegt und entspannt
hin zum
emotionalen
Gleichgewicht



Akademie
Köln

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.

Die Bedeutung von Yoga für die kindliche Entwicklung:



Yoga erfreut sich weltweit großer Beliebtheit, da Yoga auf physischer sowie psychischer Ebene große Wirkung erzielen kann.



Die Asanas (ruhende Körperstellungen im Yoga, z.B.: Baum, Katze) können zu einem emotionalen Gleichgewicht verhelfen und die Gesundheit verbessern oder als Prophylaxe dienen. Aus diesem Grund rückte Yoga für Kinder in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus, da sich die spielerische Ausübung sehr positiv auf die ganzheitliche, kindliche Entwicklung auswirken kann.

Es gibt jedoch auch viele Gründe, die die gesamte kindliche Entwicklung beeinträchtigen. Yoga kann dabei helfen, diesen Störfaktoren entgegenzuwirken oder auch als Prophylaxe dienen. Es ist deshalb sinnvoll, Kinder an diese Bewegungsform heranzuführen. Folgende Ursachen sprechen dafür: Viele Kinder leiden unter Stress,

Hektik, Leistungsdruck, zu viel Fernsehen, unangemessener Umgang mit elektronischen und digitalen Medien, zu wenig Bewegung, hektische und nervöse Eltern sowie Lärm und Umweltgiften.

Dies kann schwerwiegende Folgen haben:

Es entsteht eine Reizüberflutung, unter der die gesamte Entwicklung leidet. Die Kinder erleben ein Ungleichgewicht zwischen An- und Entspannung. Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und häufige Kopfschmerzen können dauerhaft entstehen, da kein Raum für ausreichend, Stille (Rückzug) und Selbstbesinnung geschaffen wird.

Seminarziele:

Gezielte Yogaübungen verhelfen dazu, äußere Reize ausschalten zu lernen. Wichtig dabei ist ein kontinuierliches Angebot, das die Kinder wahrnehmen können, damit sie nachhaltig etwas davon haben. Das Immunsystem der Kinder wird gestärkt sowie die Funktion der Muskeln und Organe und sie haben dabei die Möglichkeit einen kräftigen gelenkigen Körper zu entwickeln. Weitere positive Aspekte sind ein ausgeprägtes Gleichgewichts – und Koordinationsgefühl.

Yoga und Entspannungsübungen können Kindern außerdem zu Sicherheit und Anmut in ihren Bewegungen verhelfen.

Seminarinhalte:

1. Theoretische Grundlagen:

- Die Bedeutung von Yoga für die kindliche Entwicklung
- Der Unterschied zum Yoga für Erwachsene
- Wieviel Sprachförderung steckt in Yoga
- Methodik/Didaktik

2. Praktische Inhalte:

- Spielerisches kennenlernen und ausführen der Asanas
- Vertiefung durch entsprechende Spiele
- Erlernen kindgerechter Atemtechniken
- Übungen, um durch Bewegung zur Ruhe zu kommen
- Achtsamkeitsimpulse
- Entspannungsspiele
- Aufbau einer Kinder Yoga Stunde
- Yoga für Mutter/Vater und Kind

Seminar details:

Konzept:	Astrid Cacutalua-Tujek
Urheber:	Kolping-Akademie Köln
Seminarort:	Caritas-Akademie Köln-Hohenlind
Dauer:	2 Wochenenden, 28 Unterrichtsstunden, freitags von 17.00-21.00 Uhr und samstags von 09.00-16.00 Uhr
Kosten:	€ 398,-