



## Kinderyoga Ausbildung

Liebe

Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen,

immer mehr Kinder stehen heute vor großen Herausforderungen: Reizüberflutung, Leistungsdruck und ein oft hektischer Alltag können Unruhe, Konzentrations-schwierigkeiten oder innere Anspannung hervorrufen. Yoga bietet hier einen wert-vollen Ausgleich.

Kinderyoga stärkt nicht nur Beweglichkeit und Körperbewusstsein, sondern fördert auch Konzentration, Entspannung und Selbstvertrauen. Mit spielerischen Übungen lernen Kinder, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und mit Stress umzugehen.

Um diese positiven Wirkungen in Schulen, Kitas und Familien weiterzutragen, biete ich eine Kinderyoga-Ausbildung an.

Ziele der Ausbildung:

- Vermittlung von altersgerechten Yogaübungen, Atem- und Entspannungstechniken
- Kreative Methoden, um Yoga spielerisch und kindgerecht zu gestalten
- Förderung von Achtsamkeit, Teamgeist und innerer Stärke bei Kindern
- Praktische Tipps für den Einsatz in Unterricht, Kita-Alltag oder zu Hause

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- Pädagog:innen, Erzieher:innen und Lehrer:innen
- Eltern, die ihren Kindern Entspannung und Bewegung näherbringen möchten
- Alle, die mit Kindern arbeiten oder ihnen wertvolle Ressourcen fürs Leben schenken wollen

#### Organisatorische Infos:

- Dauer: drei aufeinanderfolgende Wochenenden im Januar/Februar, jeweils Freitagabend und Samstag
- Ort: Amelinghausen
- Teilnahmegebühr: 499€ für Frühbucher (bis 15.12.), danach 549€

Am Ende der Ausbildung erhalten die Teilnehmer:innen ein Zertifikat, das sie zur eigenständigen Durchführung von Kinderyoga-Einheiten befähigt.

Ich freue mich, wenn Sie dieses Angebot an interessierte Kolleg:innen, Eltern oder Einrichtungen weitergeben – und natürlich ganz besonders über Ihre eigene Teilnahme.

Für Fragen oder eine Anmeldung erreichen Sie mich unter:

0172/2968972 | fun.dahle@t-online.de | [www.yogavielfalt-amelinghausen.de](http://www.yogavielfalt-amelinghausen.de)

Mit herzlichen Grüßen

*Nicole Dahle*

**Nicole Dahle**

krankenkassenzertifizierte Yogatherapeutin

Yogalehrerin

Kinderyogalehrerin



In Kooperation mit dem MTV Amelinghausen