



<b>Kursnummer:</b>	<b>832KA15F07</b>
<b>Bildungsbereich:</b>	<b>Gesundheit - Bewegung</b>
<b>Titel:</b>	<b>Hatha Yoga</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Margaretha Lenz-Mündle Dipl. Kindergartenpädagogin mit Leiterinnenzertifikat, Staatlicher Fit- und Haltungsturnlehrwart, Dipl. Yogalehrerin</b>
<b>Einheiten:</b>	<b>20 UE</b>
<b>Ort/Datum :</b>	<b>Pfarrzentrum Tisis  Mi, 06.11.2019 14:00 – 18:00 Uhr Mi, 13.11.2019 14:00 – 18:00 Uhr Mi, 20.11.2019 14:00 – 18:00 Uhr Mi, 27.11.2019 14:00 – 18:00 Uhr</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Kindergartenassistentinnen/-assistenten Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen</b>
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	<b>TN 10</b>
<b>Inhalte:</b>	<b>"Der Sonnengruß" Wir üben Yoga, damit es uns auf allen Ebenen gut geht (Körper/Körperübungen, Geist/Atemübungen, Seele/Meditation). An 4 Nachmittagen werden wir verschiedene Varianten vom Sonnengruß erarbeiten. So, dass wir ihn an die Kinder methodisch und didaktisch richtig weitergeben können. Yoga ist ein Weg der Erfahrung. Manches muss man selbst ausprobieren, um zu erleben, was sich gut anfühlt</b>
<b>Besondere Hinweise:</b>	<b>Wichtig: Keine üppigen Mahlzeiten vor der Yogapraxis. Mitzubringen ist: Yogamatte, festes Kissen, Decke, Turnkleidung, Jacke, Socken, Schreibzeug und Block. Jeder kann sich ein Stundenbild erwerben.</b>

**Ziele:**

**Gehirnfunktion und Konzentration werden verbessert  
Der Gleichgewichtssinn wird trainiert  
Der Kreislauf wird in Schwung gebracht und Stress wird reduziert**

**Anmeldung:**

**Die Anmeldung ist vom 01.09..2019 bis einschließlich 19.09.2019 möglich.**