



Kursnummer: 832KA15F11
Bildungsbereich: Gesundheit - Bewegung

Titel: **Hatha Yoga**

Referentin: Margaretha Lenz-Mündle
Dipl. Kindergartenpädagogin mit
Leiterinnenzertifikat, Staatlicher Fit- und
Haltungsturnlehrwart, Dipl. Yogalehrerin

Einheiten: 20 UE

Ort/Datum : Pfarrzentrum Tisis

Mi, 01.04.2020 14:00 – 18:00 Uhr

Mi, 15.04.2020 14:00 – 18:00 Uhr

Mi, 22.04.2020 14:00 – 18:00 Uhr

Mi, 29.04.2020 14:00 – 18:00 Uhr

Zielgruppe: Kindergartenassistentinnen/-assistenten
Kindergartenpädagoginnen/-pädagoginnen

Teilnehmer/innenzahl: TN 5

Inhalte: "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

Besondere Hinweise: 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.

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 17.01.2020 bis einschließlich 31.01.2020 möglich.