



Kursnummer:	831KA15F07
Bildungsbereich:	Gesundheit – Bewegung
Titel:	Hartha Yoga
Referentin:	Margaretha Lenz–Mündle Dipl. Kindergartenpädagogin mit Leiterinnenzertifikat, Staatlicher Fit- und Haltungsturnlehrwart, Dipl. Yogalehrerin
Einheiten:	20 UE
Ort/Datum :	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
Zielgruppe:	Kindergartenassistentinnen/–assistenten Kindergartenpädagoginnen/–pädagogen
Teilnehmer/innenzahl:	TN 10
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 01.09..2019 bis einschließlich 19.09.2019 möglich.