



## Info-Blatt

# Ausbildung „Kinder-Yoga“



## INHALT

- 
1. Allgemeines
  2. Zielgruppe und Voraussetzungen
  3. Ausbildungsziel
  4. Lehrplan
  5. Methodik und Dokumentation
  6. Abschluss
  7. Ausbildungsleitung
  8. Rahmendaten
  9. Kosten und Förderungen
  10. Orte und Termine
  11. Mehr Information
-



## 1. Allgemeines

[Kinder-Yoga](#) gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Die Kinder lieben die Yoga-Spiele und -Übungen, die ihnen gleichzeitig so guttun. Sie lernen spielerisch, ihre Körperwahrnehmung und ihre Achtsamkeit zu vertiefen, sie spüren Ihre Atmung bewusster, können sich austollen und lernen auch, in die Stille zu gehen.

Kinderyoga kann so viel sein: Körperübungen, Atemübungen, Singen, Tanzen, Spielen, Partner-Massagen, Körperwahrnehmungsspiele, Phantasiereisen. Für die Kleinsten wird das alles verpackt in (ent)spannende Yogageschichten, die Größeren grüßen dann schon die Sonne, versuchen sich an anspruchsvolleren Asanas und können am Schluss schon länger in Entspannung gehen. Und Jugendliche fließen durch dynamische Abläufe von Asanas, unterstützen sich gegenseitig durch Partner-

übungen und können sich in verschiedenen Themen durch Gesprächsrunden austauschen.

Das Ziel der [Kinderyoga-Ausbildung](#) ist es, die Teilnehmer zur eigenständigen Leitung von Yogastunden/ Yogakursen mit Kindern und Jugendlichen sowohl im privaten als auch im pädagogisch-beruflichen Bereich zu befähigen. So wird einerseits das „Handwerkzeug“ (Übungen, Spiele, Ablauf, Aufbau etc.) vermittelt, andererseits aber auch das Verständnis/die Empathie für die kindliche/jugendliche Seele vertieft. Schließlich sind die eigene Yoga-Praxis und die persönliche Entwicklung der Teilnehmer von großer Bedeutung, denn: „Kinder haben ihren Eltern (Lehrern) nie sehr aufmerksam zugehört, aber sie haben ihre Eltern (Lehrer) stets sehr gut nachgeahmt.“ (James Baldwin)

## 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

### Zielgruppe

Die [Ausbildung „Kinder-Yoga“](#) wendet sich an alle Personen, die

- Yoga-Übungen und Methoden in ihrem Beruf mit Kindern (Lehrer, Kindergarten-Pädagoginnen, Jugendgruppen-Leiter) einsetzen wollen;
- ihre eigenen Kinder durch Yoga bei den täglichen Herausforderungen in Kindergarten und Schule unterstützen wollen;
- Yoga für Kinder in Form von Kursen und Übungsstunden in Kindergärten und Schulen anbieten wollen.

- Und schließlich ist diese Ausbildung auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet, die ihr Angebot um den Bereich „Kinder-Yoga“ erweitern wollen.

### Voraussetzungen

Die Teilnahme an dieser Ausbildung setzt ein Jahr eigene Yoga-Praxis sowie die Freude an der Arbeit mit Kindern voraus. (Berufliche) Vorerfahrungen in den Bereichen Yoga und Pädagogik sind von Vorteil.



### 3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Das Hauptziel dieser Ausbildung ist es, zum einen ein Verständnis bzw. eine Empathie für die kindliche / jugendliche Seele entstehen zu lassen, zum anderen alle Techniken und Methoden zu vermitteln, die für einen kompetenten und verantwortungsvollen Yoga-Unterricht für Kinder erforderlich sind.

Am Ende dieser Ausbildung wirst du -

- ein umfassendes Verständnis der geistig-psychischen Grundlagen des Yoga mit Kindern gewonnen haben;
- viele Übungen und Spiele für Kinder-Yoga der verschiedensten Altersgruppen – von 3 bis ins Teenager-Alter kennengelernt und selbst angeleitet und „mitgespielt“ haben;
- alle didaktischen und organisatorischen Elemente für das Anleiten von Kinder-Yoga erworben haben.
- Alle teilnehmenden Nicht-Yogalehrer werden zudem noch ein grundlegendes Verständnis von Wesen, Bedeutung und Wirkungen des Yoga gewonnen haben.

### 4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der [Ausbildung „Yoga für Kinder“](#) umfasst alle theoretischen und praktischen Aspekte einer professionellen und kompetenten Yoga-Unterrichtspraxis für Kinder. Die bei den einzelnen Ausbildungsfeldern angegebenen Stunden-Anzahlen sind die Gesamt-Ausbildungsstunden (je 60 min), also die Summe aus den Unterrichts- und Praxisstunden in den Ausbildungseinheiten und der eigenen Unterrichtspraxis und den Hausarbeiten. Die reine Unterrichtszeit beträgt insgesamt 60 Stunden.

| Bereich                                     | Stunden | Inhalte   |
|---|---------|---|
| <b>Grundlagen Yoga</b>                      | 16      | Yoga Grundlagen - Theorie und Praxis  |
| <b>Theorie und Didaktik<br/>Kinder-Yoga</b> | 16      | Bedeutung und Wirkungen des Kinder-Yoga<br>Aufbau von Kinderyoga-Stunden für unterschiedliche Altersgruppen<br>Didaktik im Kinderyoga<br>Regeln und mögliche Herausforderungen in der Kinderyoga-Stunde<br>Yoga für hyperaktive Kinder, Yoga für schüchterne Kinder<br>Yoga für Jugendliche<br>Anatomie vom Kleinkind bis zum Teenager - welche Asanas sind für die jeweilige Entwicklungsphase geeignet? |



|                           |           |  |
|---------------------------|-----------|--|
| <b>Praxis Kinder-Yoga</b> | 28        | Körper-, Atem- und Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen für Kinder<br>Bewegungsspiele, Phantasiereisen<br>Yoga-Geschichten, Massagen, Lieder, Mandalas<br>Meditationen für Kinder<br>Sonnengrüße für Kinder |
| <b>Eigenes Arbeiten</b>   | 15        | Wiederholungsfragen & Ausprobieren der Spiele und Übungen, Vorbereitung der eigenen Praxisstunde   |
| <b>Gesamt</b>             | <b>75</b> |  |

## 5. Methodik und Dokumentation

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahrung des Yoga für Kinder beruht auf dem sinnvollen Anwenden und Kombinieren der einzelnen im folgenden beschriebenen Elemente. Die Teilnehmer erhalten über verschiedene erprobte Lernmethoden die Möglichkeit, sich innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten zu entfalten. Die folgenden Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt.

### 5.1 Theorie und Psychologie

Vortrag und Diskussion zur Entwicklungspsychologie des Kindes und wie Yoga das Kind bei der Entwicklung und bei Herausforderungen in Kindergarten, Schule und Alltag unterstützen kann. Hier beleuchten wir auch die verschiedenen relevanten Aspekte der Anatomie und Physiologie von Kindern und Jugendlichen.

### 5.2 Didaktik und Pädagogik

Durch welche Methoden und Techniken können Kinderyoga-Lehrer unterstützt werden, um die Kinder durch eine Yoga Einheit zu führen, damit diese weder unter- noch überfordert sind? Wie kann Leistungsdruck und Bewerten verringert werden? Gewaltfreie Kommunikation bei Streitigkeiten unter den Kindern. Wie wird die Kinderyoga-Stunde aufgebaut?

Welche Altersgruppen und Gruppengrößen sind erfahrungsgemäß möglich/optimal?

### 5.3 Übungen und Spiele

Das Praktizieren aller Yoga-Übungen und Spiele für Kinder und Jugendliche ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung – um selbst wieder „Kind & Teenie sein“ zu dürfen und um sich auch besser in die Kinderseelen hineinversetzen zu können. Wir üben natürlich auch das Anleiten einer großen Zahl von Spielen für Kinder aller Altersgruppen.

### 5.4 Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird durch eine umfassende Dokumentation begleitet.



## 6. Abschluss

Am Ende dieser Ausbildung findet die Abschlussprüfung statt, die aus zwei Teilen besteht, aus

- **der theoretischen Abschlusswiederholung:** Es gibt eine schriftliche Arbeit, bei der 12 Fragen zu beantworten sind.
- **einer Lehrprobe:** Eine Übungseinheit wird alleine oder gemeinsam mit einem anderen Teilnehmer vorbereitet und angeleitet.

### Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung das Zertifikat „Kinderyoga-Lehrer/in“ (für Yogalehrer) bzw. „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ (für Nicht-Yogalehrer) übergeben.

Die [Qualität](#) dieser Ausbildung, der Ausbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

## 7. Ausbildungsleitung

Unsere Ausbildungsleiterinnen sind ausgewählte Yoga- und Ausbildungs-Profis, erfahrene Praktizierende, die den Yoga über viele Jahre eigener Sadhana vertieft haben. Jede von ihnen fühlt die große Kraft des Yoga im eigenen Leben und praktiziert selbst Yoga. Sie begeistern in den Aus- und Weiterbildungen mit Kompetenz, Wissen und Inspiration. Unsere Ausbildungsleiterinnen erfüllen zudem die von unseren Zertifizierungspartnern Cert NÖ

und ÖCERT vorgegebenen strengen Anforderungen an persönliche, fachliche und didaktische Kompetenz.

Unter den folgenden Links kannst du unsere Ausbildungsleiterinnen kennen lernen:

[Daniela Ananda Pfeffer](#)

[Eva Reiter](#)



## 8. Rahmendaten

Hier findest du die wichtigsten Eckdaten dieser Weiterbildung.

### Umfang

60 Stunden in den Weiterbildungseinheiten zuzüglich mindestens 15 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 75 Stunden. Die Dauer der Weiterbildung beträgt im Allgemeinen ca 2 - 3 Monate, im Intensiv-Format eine Woche.

### Weiterbildungsformat

Bei dieser Ausbildung gibt es 2 Formate:

1. Wochenend-Weiterbildung mit 3 Wochenenden (Freitag bis Sonntag),
2. Intensiv-Ausbildung mit einer ganzen Woche

### Die Weiterbildungsgruppe

Die Größe der Weiterbildungsgruppe von 6 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess.

## 9. Kosten und Förderungen

### Kosten

*Die Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 960,- inkl Ust.*

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

### Förderungen

Die [Yoga-Akademie Austria](http://www.yogaakademieaustria.com) wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um

Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, indem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die Yoga-Akademie Austria in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

<https://www.yogaakademieaustria.com/förderungen/>



## 10. Orte und Termine

Es finden derzeit (2022) jährlich ca. 2 - 3 Ausbildungslehrgänge in Österreich an verschiedenen Orten statt. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/kinderyoga/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>

## 11. Mehr Information

### Ausbildungs-Büro



Martina Ringhofer von unserem Ausbildungsbüro beantwortet gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:

[office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

0664-211 6039 (Mo-Fr, 8 – 11 Uhr)

*Ausgabe 1.01 vom 2022-01-25*

---

**YOGA-AKADEMIE AUSTRIA**

☎ 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 – 11 Uhr)

✉ [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com) Web: [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)