



## ÜL-C „Fortbildung

### Yoga für Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter

Diese praxisorientierte Fortbildung vermittelt Grundlagen, Methoden und Übungen des Kinderyogas, die speziell auf Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter zugeschnitten sind. Die Teilnehmenden lernen, wie Yoga spielerisch, kindgerecht und sicher in den pädagogischen Alltag integriert werden kann – zur Förderung von Bewegung, Konzentration, Entspannung und emotionaler Ausgeglichenheit.

#### Ziele der Fortbildung

- **Kindgerechte Yogaelemente** kennenlernen und praktisch erproben
- Förderung von **Körperwahrnehmung, Motorik** und **Konzentrationsfähigkeit**
- Strategien zur **Stressreduktion** und **Entspannung** im Gruppenalltag
- Ideen zur Einbindung von Yoga in **Tagesabläufe** und **Projekte**
- Tipps zur **Anpassung** der **Übungen** für verschiedene Alters- und Entwicklungsstufen

#### Inhalte

- **Grundlagen Kinderyoga** – Unterschiede zum Erwachsenen-Yoga, pädagogischer Nutzen
- **Aufwärm- und Bewegungsspiele** – spielerische Einführung in Yoga-Elemente
- **Asanas (Yoga-Positionen)** für Kinder – sicher, einfach und mit Fantasiegeschichten verbunden
- **Atem- und Entspannungsübungen** – altersgerechte Techniken für Ruhe- und Konzentrationsphasen
- **Yoga im Kita-Alltag** – kurze Übungseinheiten, Rituale und Projektideen
- **Materialien und Hilfsmittel** – Einsatz von Musik, Bildern und Geschichten
- **Praxisübungen** – gemeinsames Erarbeiten von Mini-Yogaeinheiten für Gruppen

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken, für etwas Obst ist gesorgt. Die Teilnehmenden werden einige Tage vor dem Lehrgang per E-Mail über letzte Details informiert.

<b>Referentin:</b>	Romina Wöhrle, Rotenburg
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Hella Rosenbrock (KSB Rotenburg)
<b>Datum:</b>	Samstag, 14.02.2026
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
<b>Anmeldeschluss:</b>	Donnerstag, 05.02.2026
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE)
<b>Ort:</b>	Vereinsturnhalle TV Sottrum, 27367 Sottrum, Bremer Str. 21
<b>Kosten:</b>	€ 20,- wird per Lastschrift eingezogen (s. Anmeldeformular)
<b>Anmeldung/Kontakt:</b>	KreisSportBund Rotenburg (Wümme) e.V. Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de Anmeldelink: <a href="https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/2541C3B6-2302-4F42-B5F9-ECB33D1D20EA">https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/2541C3B6-2302-4F42-B5F9-ECB33D1D20EA</a>