

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.

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