

## Agenda für Modul 3

### Ganz entspannt – Yoga für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren Viertägige Online Ausbildung/ 30 Std.

#### Donnerstag, 21. September 2023

*Der Zoomroom öffnet um 9.00 Uhr*

9.15 - 11.30 Uhr

- Meditation
- Yogapraxis
- Einführung
- Einige Themen werden zur Freiarbeit gegeben

11.30 - 13.00 Uhr

- Freiarbeit und Pause

13.00 – 15.00 Uhr

- Asana Playshop Teil 1

15.00 – 16.00 Uhr • Freiarbeit

16.00 – 17.00 Uhr

- Besprechung des erarbeiteten Materials
- Allgemeines Wissen

## **Freitag, 22. September 2023**

*Der Zoomroom öffnet um 9.00 Uhr*

9.15 - 11.30 Uhr

- Meditation
- Sonnengrüße

11.30 - 13.00 Uhr

- Freiarbeit und Pause

13.00 – 15.00 Uhr

- Asana Playshop Teil 2

15.00 – 16.00 Uhr • Freiarbeit

16.00 – 17.00 Uhr

- Besprechung des erarbeiteten Materials
- Allgemeines Wissen

## **Samstag, 23. September 2023**

*Der Zoomroom öffnet um 9.00 Uhr*

9.15 - 11.30 Uhr

- Meditation und Yogapraxis
- Yoga Philosophie

11.30 - 13.00 Uhr

- Freiarbeit und Pause

13.00 – 15.00 Uhr

- Asana Playshop Teil 3

15.00 – 16.00 Uhr • Freiarbeit

16.00 – 17.00 Uhr

- Besprechung des erarbeiteten Materials
- Allgemeines Wissen

## Sonntag, 24. September 2023

*Der Zoomroom öffnet um 9.00 Uhr*

9.15 - 11.30 Uhr

- Meditation und Yogapraxis
- Asana Playshop Teil 4

11.30 - 13.00 Uhr

- Freiarbeit und Pause

13.00 – 15.00 Uhr

- Practice Teach

15.00 – 16.00 Uhr • Freiarbeit

16.00 – 17.00 Uhr

- Practice Teach
- Besprechung
- Abschluss



## Themen

### **Allgemeines Wissen über die Entwicklung von Kindern in diesem Alter und wie man ihnen Yoga üben kann.**

Kinder in weiterführenden Schulen haben sehr viel zu bewältigen: Hormone spielen verrückt, die Anforderungen in den Schulen sind sehr hoch und das Verlangen von Freunden akzeptiert zu werden ist groß, der Prüfungsdruck wächst... Sie haben kaum Bewegung in der Schule und in der Freizeit häufig weder Zeit noch Lust sich zu bewegen. Das macht sich oft schon mit Gesundheitsschäden bemerkbar.

### **Yogapraxis wie sie mit Kindern und Jugendlichen in diesem Alter geübt wird**

Fließendes Üben, nicht mehr so spielerisch, aber trotzdem lockerer, als ‚normale‘ Yogastunden mit Fokus auf Partner- und Gruppenübungen, Atemübungen, Meditationstechniken und Visualisierungen.

### **Unterrichtsmethodik**

Aufbau einer ganzheitlichen Yogastunde für ältere Kinder oder Jugendliche, die auf die besonderen Bedürfnisse dieser Altersgruppe eingeht. Regeln und Rituale werden erarbeitet, die eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt herzustellen in der alle mit Freude Yoga üben können. Aufbau einer therapeutischen Yogapraxis

### **Anatomie und Physiologie**

Anatomie für Yogalehrer, die auf die speziellen Gegebenheiten und Bedürfnisse dieser Altersgruppe eingeht. Die gängigsten besonderen Bedürfnisse, die Kinder und Jugendliche haben, und was zu beachten ist

### **Yoga Philosophie**

Für ältere Kinder und Jugendliche. Ethik, der achtgliedrige Pfad des Yoga, Chakren, Yogaherkunft und Schriften (z.B. Sutren, die für Jugendliche relevant sein können), so wie das Konzept ‚Yoga im Leben‘.

### **Karmayoga (Praktikum)**

Teilnehmer werden angeleitet, wie sie ihre ersten praktischen Erfahrungen mit Jugendlichen teilen können. *Karmayoga fällt nicht in die Trainingstage, wird aber als ‚Hausaufgabe‘ mit 2 Stunden in der Yoga Alliance Ausbildung angerechnet.*