

## DAS SEMINAR

- Termin** Mo., 22. April 2024, 09:30 Uhr  
bis Di., 23. April 2024, 15:00 Uhr
- Organisation** Bärbel Witt,  
Ludwig-Windthorst-Haus
- Referentin** Ulla Bräunlich, Berlin
- Kosten** 300,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)
- Anmeldung** per Mail an:  
witt@lwh.de

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
www.lwh.de

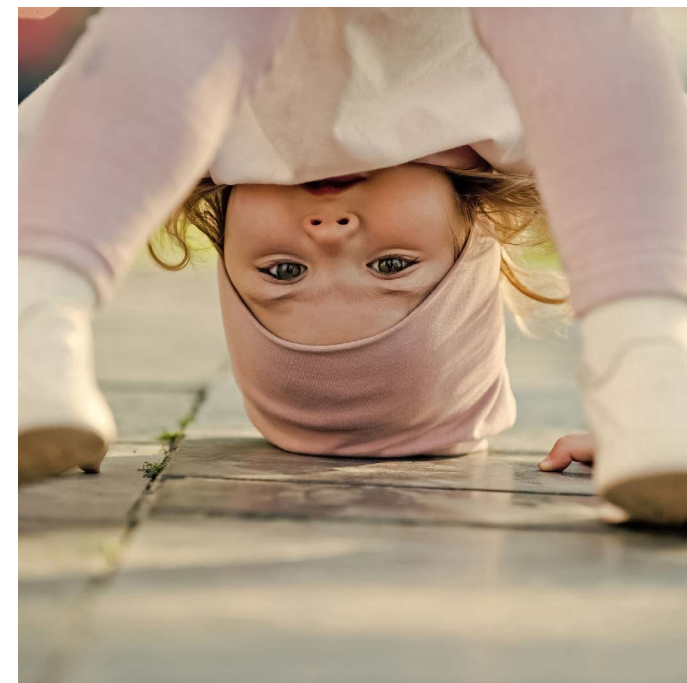
### Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: witt@lwh.de

## VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: S1: Алексей Еропов /123rfcom; S2+S5: jarruta/123rf.com



## KinderYoga in der Kita

Seminar für pädagogische Mitarbeiter\*innen in Kitas

Montag - Dienstag  
22. - 23. April 2024

## KINDERYOGA IN DER KITA

KinderYoga im Kindergartenalter, so zeigt es die Praxis und so belegen es verschiedene wissenschaftliche Studien, stärkt und aktiviert den kindlichen Körper, beugt Haltungsschäden vor, verbessert Koordination und Konzentration, gibt Ruhe und Entspannung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert das Einfühlungsvermögen für die Welt in der wir leben.

Die kleinen Yogis schleichen wie freche Katzen, verwandeln sich in scheue Mäuse, bellen wie fröhliche Hund oder balancieren als stille Bäume ... und haben jede Menge Spaß. Mit altersgemäßen Traumreisen und Entspannungsübungen finden die Jüngsten Ruhe und Ausgleich zum oft lauten und fordernden Alltag - und auch die Erzieher\*innen schöpfen Kraft und neue Energie.

Das Seminar vermittelt praxisbezogen und fundiert Grundlagen des KinderYoga mit Yogahaltungen (asanas), Liedern, Geschichten, Spielen, Märchen, Entspannungen und lässt die Teilnehmer\*innen die wohltuende Wirkung an sich selbst erfahren.

Die Teilnehmer\*innen werden befähigt, kleine Yogaeinheiten oder Stunden altersgerecht in ihren Gruppen anzuleiten. Das Kursmaterial und die selbstentwickelten Bewegungsanlässe mit Yogaelementen sind dabei eine wertvolle Hilfe.

Infos und Anmeldung auf  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)



## REFERENTIN



Ulla Bräunlich

**Ulla Bräunlich** ließ sich von P. Proßowsky zur Kinderyoga-Lehrerin für verschiedene Altersgruppen ausbilden und ist als solche seit über 10 Jahren an ganz unterschiedlichen Berliner Grund- und Oberschulen, in Kindergärten, Familienbildungsstätten und Yogastudios tätig. Ihr umfangreiches, praxiserprobtes Wissen gibt sie z. B. in Fortbildungen für Pädagog\*innen an Weiterbildungsinstituten, bei der Sportjugend Berlin und auf KinderYogakongressen weiter. Eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin sowie der Yogalehrer für Erwachsene (BYV) erweitern ihre beruflichen Kompetenzen.

## ABLAUF

MONTAG, 22. APRIL 2024

- 09:30 Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer\*innen
- 10:15 Stehkafee
- 10:30 **Was ist und vermag KinderYoga?**  
Theorie, Hintergrund, Besonderheiten, does & don't, wie beginnen? Kleine Ruheinseln und Stillemomente im Kitaalltag
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Yogahaltungen(asanas) kitaleicht**  
ganz verspielt mit Geschichten, Liedern etc
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 **Yogaelemente und -einheiten im Kitaalltag**
- 18:15 Abendessen
- 19:30 **Vertiefung des Tages**  
Yoga und Entspannung für die Teilnehmer\*innen
- 20:30 Gemütliches Beisammensein

DIENSTAG, 23. APRIL 2024

- 08:15 Frühstück
- 09:00 **learning by doing**  
Die Teilnehmer\*innen entwickeln in Kleingruppen Yogaeinheiten für die eigene Praxis
- 10:30 Stehkafee
- 11:00 **Fortsetzung**
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Literatur und Materialien, Austausch und Ergänzungen
- 14:45 Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung