

## DAS SEMINAR

**Termin** Mo., 17. März 2025, 09:30 Uhr  
bis Di., 18. März 2025, 15:00 Uhr

**Organisation** Bärbel Witt,  
Ludwig-Windthorst-Haus

**Referentin** Ulla Bräunlich, Berlin

**Kosten** 320,00 € (EZ-Zuschlag 19,00 €)

**Anmeldung** per Mail an:  
witt@lwh.de

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen (Ems)  
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 (Ems)

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  
17. - 18. März 2025

## 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

Ausgebildet von P. Proßowsky zur Kinderyogalehrerin, ist mit Yoga für verschiedene Altersgruppen seit über 15 Jahren an unterschiedlichen Berliner Grund- und Oberschulen, in Kindergärten, Familienbildungsstätten und Yogastudios tätig.

Ihr umfangreiches, praxiserprobtes Wissen gibt sie in Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiter\*innen inhouse, an Weiterbildungsinstitutionen, Yogaschulen, bei der Sportjugend und auf KinderYogakongressen mit Freude und Begeisterung weiter.

Eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin sowie der Yogalehrer für Erwachsene (BYV) erweitern ihre beruflichen Kompetenzen.

## ABLAUF

MONTAG, 17. MÄRZ 2025

- 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, 18. MÄRZ 2025

- 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