

Bewegung, Achtsamkeit und innere Ruhe

Kinderyoga und spielerische Entspannungsmethoden

Diese praxisnahe Fortbildung vermittelt fundierte Grundlagen, um Kinder mit Yoga und ergänzenden Entspannungsmethoden achtsam und spielerisch zu begleiten.

Im Mittelpunkt steht kindgerechtes Yoga – mit fantasievollen Bewegungsfolgen, Atemübungen und Körperwahrnehmung – ergänzt durch kreative Techniken zur Förderung von Ruhe, Konzentration und emotionaler Balance.

Sie lernen, wie man Yogaeinheiten altersgerecht aufbereitet, in den pädagogischen Alltag integriert und individuelle Bedürfnisse von Kindern berücksichtigt.

Ziel ist es, Sie dazu zu befähigen, selbstständig und sicher Yoga- und Entspannungseinheiten für Kinder anzuleiten – für mehr Ausgeglichenheit, Körperbewusstsein und Freude an Bewegung im Alltag.

Nummer

24726-111

Datum

14.04.2026

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Pfarrheim
St. Engelbert
Pfarrer-Moll Straße 54
51105 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Konrad Schmitz
Sport- und Bildungsreferent
B. Sc. Sportwissenschaftler

Teilnehmende (max.)

18

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

55.00 €

Normaler Preis für Externe

80.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Verpflegung

Selbstversorgung

Unterrichtsstunden

8