

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen
60 min	Theorie	Hatha Yoga Grundlagen Bausteine des Yoga
60 min	Praxis	Der Sonnengruß
45 min	Pause	-
60 min	Theorie	Yoga für Kinder: Grundlagen I <ul style="list-style-type: none">• Zielgruppe• Unterschiede zu Erwachsenen• Yoga für Kinder altersgerecht
45 min	Praxis	Yogaspiele, Aufmerksamkeitsspiele, Bewegungsspiele
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	Yogapositionen
45 min	Praxis	Asana Übungsstunde
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick Yoga für Kinder: Grundlagen II <ul style="list-style-type: none">• Wirkung des Yoga• Aufbau einer Yogastunde
60 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none">• Methodische Grundsätze• Didaktische Prinzipien• Kursleiterverhalten• Tipps für den Umgang mit den Eltern
45 min	Praxis	Übungen zum Aufwärmen, Ankommen und Auspowern
30 min	Pause	-
75 min	Theorie	Übungskatalog I (Asanas für Anfänger)
60 min	Praxis	Kindgerechte Yoga Stunde für Anfänger
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Meditation mit Kindern Stille, Wahrnehmung und Entspannung
60 min	Praxis	Kindgerechte Entspannungsübungen, Meditationen und Phantasiereisen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Nachbesprechung der Hausaufgabe
60 min	Theorie / Praxis	Atmung beim Yoga mit Kindern
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	Übungskatalog II (Asanas für Fortgeschrittene und Partnerübungen)
60 min	Praxis	Exemplarische Yogastunde für Kinder mit fortgeschrittenen Asanans und Partnerübungen
30 min	Pause	-
90 min	Praxis	Gruppenübung: Teilnehmer konzipieren eigene Yogastunde für Kinder
30 min	Theorie	Ausgabe der Lehrprobenthemen, Abschluss

Tag 4

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
60 min	Praxis	Yogastunde
30 min	Theorie	Kontraindikationen Yogakurse für Kinder konzipieren Das Rüstzeug: Rituale, Phantasie, Spiele, Lieder, Geschichten
30 min	Praxis	Gemeinsame Meditation
30 min	Pause	-
105 min	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
30 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15