

YOGA FÜR KINDER - BEWEGUNG, DIE IN DIE RUHE FÜHRT

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

YOGA FÜR KINDER - BEWEGUNG, DIE IN DIE RUHE FÜHRT

EINLEITUNG

Spielerisch zur Ruhe kommen und den Körper stärken

Yoga macht Spass – besonders für Kinder!

Die meisten Übungen sind nach Tieren benannt, sodass die Kleinen sich spielerisch in Löwen, Schlangen oder Katzen verwandeln können. Doch Kinderyoga ist weit mehr als Bewegung: Es fördert die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und kann sogar dabei helfen, Körperhaltungen zu verbessern – von den Füßen bis zum Kopf. Gleichzeitig erleben die Kinder einen wertvollen Ausgleich zum oft hektischen Alltag und finden durch gezielte Übungen zu mehr Ruhe und innerer Balance. In diesem Kurs lernst du, Yoga kindgerecht zu vermitteln und Kindern einen spielerischen Zugang zu Entspannung und Bewegung zu ermöglichen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- lernen, Yoga Kurse für Kinder von 4 bis 12 Jahren kindgerecht anzuleiten, das heisst sowohl anatomisch als auch pädagogisch
- entwickeln eigene Stundenprofile und werden sich mit der Unterrichtstätigkeit wohlfühlen
- erhalten eine Erläuterung des Kurskonzeptes, die auch als Argumentationshilfe für Elternabende dient
- können einzelne Asanas (Übungen) anatomisch richtig anleiten und die Übungen auch selbst erspüren
- erarbeitet den Ablauf eines Kurses und lernen Abwandlungen der Asanas für die jeweilige Zielgruppe kennen
- erhalten einen Leitfaden für das Unterrichten mit verschiedenen Altersgruppen in Theorie und Praxis

INHALTE

- Erläuterung des Kurskonzeptes
- Yoga Kurse für Kinder kindergerecht ausarbeiten und anleiten
- inhaltlich strukturierter Aufbau von Kursen
- Gestaltung der Stunden mit lebendigen Unterrichtsbildern
- Anleitung zum Unterricht von Gruppen und einzelnen Kindern
- Kindern eine Yogaübung als "Hausaufgabe" mitgeben
- Erfahrung der eigenen Yogapraxis

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorie & Praxis: Kombination aus Wissensvermittlung und eigener Yogapraxis.
- Angeleitetes Üben: Entwickeln und Erproben kindgerechter Yoga-Sequenzen.
- Lehrprobe: Praktische Prüfung durch eine 10-minütige Unterrichtssequenz.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie, Heilpraktiken, Fitnesstrainer, Personal Trainer, Rückenschullehrer, Sportlehrer, med. Massage. Weitere Berufsgruppen nach Absprache.

VORBEREITUNGSauftrag

Lehrmaterial:

Du erhältst ein Skript inklusive Stundenbilder und Kurskonzept als PDF-Datei vor Kursstart per E-Mail zugeschickt. Für persönliche Notizen kannst du es gerne ausdrucken und zum Kurs mitbringen oder in deinem Laptop digital notieren.

LEITUNG

Frank Wesnitzer

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	03.09.2026 04.09.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	37326	CHF 520.-