

# Kinderyoga

## Übungsleiterschein

### BEAUTY / WELLNESS



Für Kinder ist das Leben eine Zeit der intensiven Erfahrung und Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt. Kinder lernen auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene und bereiten sich so auf das Leben vor.

Der kindliche (Schul-)Alltag bietet ihnen hierfür jedoch immer seltener eine Gelegenheit. Im Gegenteil: Langes Stillsitzen und konzentriertes Zuhören werden verlangt und zugleich hohe Anforderungen an die geistige Aufnahmebereitschaft gestellt. Obendrein sind Kinder durch die allgegenwärtige Medienpräsenz einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt.

Yoga bietet Kindern die Möglichkeit, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Dies geschieht durch kindgerechte Yogaübungen (Asanas), die die Körper- und Selbst-Wahrnehmung fördern. In den einzelnen Übungen erfährt das Kind eine ruhige Achtsamkeit und eine geistige Zentriertheit. Yoga wird bei Kindern in spielerischer Form (z.B. als Geschichte) angeboten und durch Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt. Der Körper wird harmonisiert, die Konzentration gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Sie lernen in diesem Seminar:

- eine traditionelle Asana-Grundreihe kindgerecht zu vermitteln
- Bewegungs- und Konzentrationsspiele sowie Atem- und Entspannungsübungen für Kinder
- Entwicklung von Achtsamkeit, sich selbst und anderen gegenüber
- Vorbereitung und Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
- Unterrichtskonzepte für die Altersgruppen von 3-12 Jahren

Neben der notwendigen Theorie wird das praktische Üben im Vordergrund stehen.

Das Seminar eignet sich für Yogalehrer/innen sowie Erzieher/innen und Pädagogen/innen mit Yogaerfahrungen, die Kinderyoga in ihren Einrichtungen anbieten möchten. Die Teilnahme aus weiteren interessierten Berufsgruppen ist ausdrücklich erwünscht.

Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Kissen

**Dozent/in Erika Thom:** Jahrgang 1968, verheiratet, zwei Kinder. Frau Thom absolvierte die Ausbildung zur Krankenschwester an der Krankenpflegeschule Kelheim. Ihren Beruf übte sie lange Jahre aus. Berufsbegleitend erfolgte die Ausbildung zur Yogatrainerin an der Paracelsus Schule Regensburg. Seit 2014 ist Frau Thom als selbständige Trainerin aktiv. Ihr Interessenschwerpunkt liegt auf der östlichen Lebensphilosophie. Um ihrem Wirken als Lehrende gerecht zu werden, besucht sie kontinuierlich Fortbildungen und Seminare. Zu Frau Thoms Schülern/innen zählen Erwachsene, Kinder, Senioren und Mütter mit ihren Babys.

Termine:

**Sa. 20.09.2025**  
10:00-15:00 Uhr  
**So. 21.09.2025**  
10:00-16:00 Uhr  
**Fr. 26.09.2025**  
10:00-15:00 Uhr  
**Sa. 27.09.2025**  
10:00-16:00 Uhr  
**So. 28.09.2025**  
10:00-15:00 Uhr

Preis:

**545,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Heinkelstraße 1**  
**93049 Regensburg**  
Tel. 0941 - 599 92 11

Seminarnummer:  
**SSB84200925**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

