

## **Kinderyogalehrer\*innenausbildung Bildungsurlaub (40h)**



### **Gesundheitsförderung und Resilienzstärkung bei Kindern und pädagogischen Fachkräften im institutionellen Kontext – Methodisch-didaktische Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte**

**Selbstregulation stärken. Kinder fördern. Beruflich wirksam handeln.**

#### **Für wen ist die Weiterbildung geeignet?**

Diese Weiterbildung richtet sich an **pädagogische Fachkräfte**, insbesondere Lehrerinnen, Erzieherinnen sowie Mitarbeitende in Ganztag, Kita und Kinder- und Jugendhilfe.

Voraussetzung ist eine aktuelle berufliche Tätigkeit im pädagogischen Kontext.

#### **Warum diese Weiterbildung?**

Pädagogische Fachkräfte stehen heute vor wachsenden Herausforderungen:

- steigende psychosoziale Belastungen bei Kindern
- erhöhte Anforderungen an Selbstregulation und Resilienzförderung
- komplexe Anforderungen an Dokumentation und Qualitätssicherung

Diese Weiterbildung unterstützt Dich dabei, **Kinder gezielt in ihrer emotionalen Stabilität zu fördern** – und gleichzeitig Deine eigene berufliche Belastbarkeit zu stärken.

#### **Ziel der Weiterbildung**

Ziel ist die **Erweiterung Deiner beruflichen Handlungskompetenz** im Umgang mit Kindern durch körper- und wahrnehmungsorientierte Methoden.

Du lernst, gesundheitsfördernde Maßnahmen **strukturiert, reflektiert und nachhaltig** in Deinen Berufsalltag zu integrieren.

## Das lernst Du konkret

Du entwickelst Kompetenzen zur:

- Förderung von **Selbstregulation und exekutiven Funktionen** bei Kindern
- Analyse von Belastungssituationen im pädagogischen Alltag
- Entwicklung von **Präventions- und Gesundheitskonzepten**
- Integration von Bewegungs-, Atem- und Entspannungsmethoden in bestehende Strukturen
- Gestaltung eines sicheren, vertrauensvollen Lern- und Entwicklungsraums
- Dokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung
- Stärkung Deiner eigenen **professionellen Selbstregulation**

## Kinderyoga als pädagogisches Werkzeug

Im Zentrum steht Kinderyoga als **praxisnahes Instrument zur Entwicklungsförderung**:

- Struktur und Aufbau von Kinderyogastunden
- Altersgerechte Arbeit mit:
  - Minis (3–6 Jahre)
  - Kids (6–10 Jahre)
  - Teenies (11–14 Jahre)
- Unterschied zum Yoga mit Erwachsenen
- Wechsel von Aktivität und Entspannung
- Umgang mit unterschiedlichen Gruppen (ruhig / lebendig)
- Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation (kindgerecht)
- Wirkung von Körperübungen auf Konzentration, Verhalten und Wohlbefinden

Du erhältst einen umfangreichen **Methodenkoffer**, den Du direkt in Deinem beruflichen Alltag einsetzen kannst.

## Didaktik & Methodik

Die Weiterbildung verbindet:

- fundierte Theorie (entwicklungspsychologisch & gesundheitswissenschaftlich)
- methodisch-didaktische Analyse
- praxisnahe Demonstrationen und Übungen
- Reflexion und Transfer in den eigenen Arbeitskontext

## Wichtiger Hinweis

Die Veranstaltung ist **weltanschaulich neutral**.

Es werden keine religiösen oder therapeutischen Inhalte vermittelt.

Alle Methoden werden ausschließlich als **pädagogische Werkzeuge im beruflichen Kontext** eingesetzt.

## Dein Mehrwert

- Mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen
- Konkrete Tools für Deinen Berufsalltag
- Stärkung Deiner eigenen Resilienz
- Beitrag zur **Qualitätsentwicklung Deiner Einrichtung**

## Ausbildungsleitung

### Almut Rademacher

- Inhaberin Yogagarten Lilienthal
- Über 12 Jahre Unterrichtserfahrung
- Mehr als 900 Ausbildungsstunden
- Integration von Kinderyoga in Bremer Grundschulen
- Mutter von drei Kindern

## Umfang & Zeiten

### 40 Stunden Weiterbildung (Bildungsurlaub geeignet)

- 31.05.2027 – 04.06.2027  
täglich 08:00 – 16:30 Uhr  
Anreise am So., 30.05.2027  
Seminarhof Pegasus, Krummendeich

## Teilnahme & Anmeldung

 [om@yogagarten-lilienthal.de](mailto:om@yogagarten-lilienthal.de)  
oder über die Website

**Bildungsurlaub Hamburg:** Aktenzeichen: HI 43-3/406-07.5, 65864 anerkannt am 18.03.2026

**Bildungsurlaub Niedersachsen:** VANr.: B26-139257-70

Yogagarten Lilienthal  
Klosterstraße 4  
28865 Lilienthal  
[www.yogagarten-lilienthal.de](http://www.yogagarten-lilienthal.de)  
04298 – 276 96 38  
[om@yogagarten-lilienthal.de](mailto:om@yogagarten-lilienthal.de)

## Investition

- 690 €
- Early Bird Tarif für die ersten 8 Buchungen: 620,-
- zzgl. ÜN & Verpflegung: ab € 520,- (je nach gewählter Zimmerkategorie)

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Beginn

## Warum Kinderyoga?

Kinderyoga stärkt genau das, was Kinder heute besonders brauchen:

**Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung, Ruhe und emotionale Stabilität.**

Und Du bekommst das Werkzeug, um genau das wirksam zu vermitteln.