



Shanti

Simona Deckers



Yoga

Yoga, CQM & Meditation

**Kinderyoga Kongress
Yoga Vidya Seminarhaus, Bad Meinberg
7. - 9. Juni 2013**

SIMONA DECKERS - KINDERYOGA KONGRESS BAD MEINBERG 2013

Musterstunde Kinderyogastunde, Freitag 7. Juni 2013, 16.15 - 17.45 Uhr

"Tiere im Kinderyoga neu erleben"

Tauche spielerisch ein in die Welt der Asanas aus der Sicht der Kinder

Yoga bietet Kindern einen wunderbaren Ausgleich zu Belastungen, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit. Yoga schenkt ihnen eine gesunde Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit, Selbstbewusstsein, und viel Spaß. Spielerisch lernen die Kinder Achtsamkeit, machen neue Erfahrungen in einem friedlichen Miteinander und gewinnen mehr Mut für sich selber. Im Yoga erleben die Kinder Freude an konzentrierter Bewegung und an Kreativität, können Ängste und Anspannung abbauen und erfahren spielerisch Entspannung.

Stundenbild:

Ankommen, Begrüßung, Mitte schaffen: schöne Sachen, die Du gerne magst, in die Mitte legen
Zauberwort Om, Yoga-Brille aufsetzen, sehen wer da ist
3x Om, Om Shanti, Om Frieden singen

*"Ich begrüße alle Kinder mit dem Yogagruss der Inder: Namaste.
Hallo und guten Morgen, dieser Tag sei ohne Sorgen,
denn heute ist mein Yogatag, einen Tag, den ich sehr mag,
denn Yogatage bringen Freude, sind nicht nur für große Leute,
Komm wir gehen ins Yogaland, da ist es wirklich interessant.
Hier lernst Du was für Dich zu tun, und auch mal richtig auszuruhen.
Yogatage machen Spaß, denn jedes Mal erleb ich was."*

Anfangsentspannung - auf der Wiese in der Sonne liegen, Schmetterling sehen

Elemente begrüßen:

alles schütteln

Sonne begrüßen, Arme hoch, kreisen

Mond begrüßen, Hände, Arme hoch, Halbmond

Sterne begrüßen, mit Händen, Fingern klimpern

Wasser begrüßen, nach vorne beugen, mit Händen Wasser berühren

Feuer begrüßen, hochspringen, Feuer rufen,

Himmel, Wolken begrüßen, auf Fersen, Zehenspitzen wippen

Wind begrüßen, Arme in U-Form auf Schulterhöhe, Oberkörper drehen

Erde begrüßen, Vorwärtsbeuge

Vögel begrüßen, in Grätsche, Hände über Kopf hoch, nach vorne

Blumen begrüßen, mit beiden Händen Blüten öffnen, auseinander
Körper schütteln

Bewegungsspiele mit Kindermusik:

Stopptanzen

jedes Kind darf eine Bewegung, die am besten gefällt, vormachen, die anderen machen es nach

Runde im Sitzen: "Was hat Dir heute am besten gefallen? Was hat Dich heute so richtig gefreut?"

Kurze Entspannung im Sitzen

Yogaelfe kommt und holt Yogakind ab für Reise ins Yogaland zu Yogatieren

Meditation mit Visualisierung

Reise im Helikopter (Sufikreisen), Scheibenwischer benutzen (Bein seitlich raus, rechts, links, beide
Beine zur Seite)

Ankommen im Yogaland

Duftblumen riechen (Atemübung)

leckeres Getränk trinken, durch Strohhalm einatmen (Atemübung)

Tiere entdecken:

Katze, Schwänzchen suchen, Schnurrbarthaare langziehen

Hund

Baum

Uhu (Drehsitz)

im Vogel fliegen

Schildkröte

Schmetterling

Elefant

Maus

Kobra

Löwe

Frosch

Hase

Käfer

Pizzamassage

Endentspannung, mit Krafttiermeditation

Geschichte vorlesen

jedes Kind darf einmal die Klangschale anschlagen in der Runde

Om-Brille aufsetzen, sehen wer da ist

3x Om, Om Shanti, Om Frieden singen

Kindermusik:

Kinder kommen zur Ruhe, Ökotopia, 2006

Mai Cocopelli und der kleine Yogi, Mai Cocopelli, 2010

Kinderyoga Workshop im August 2013

Kinderyoga: Das innere Kind nähren - in Frankfurt a. M./Westend

Entdecke Yoga aus der Sicht von Kindern, nähre Dein inneres Kind und spüre wieder Leichtigkeit und Lebensfreude. Baue spielerisch eine Beziehung zu Dir selber und zu Deinem inneren Kind auf und nähre es durch Fürsorge und Liebe. Mehrere Kinderyogastunden für das innere Kind, Kindermusik (Mantras, Songs) und geführte Meditationen. Eine Inspiration für alle, die Kinderyoga unterrichten möchten, und für diejenigen, die mehr Glück im Leben erfahren und durch ein genährtes inneres Kind ihr Leben im Einklang mit sich selber spüren möchten. Erlebe und nähre das Gefühl von Vertrauen, Fülle und Unbeschwertheit.

31. August - 1. September 2013, 299 Euro.

Simona Deckers - Diplom-Yogalehrerin (BYV), Kinderyogalehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin und CQM Coach in Frankfurt a.M. - Seminarleiterin für Kinderyoga Seminare in Bad Meinberg, Yogalehrerin für Kinderyoga in Kitas.

Yoga für Kinder zu unterrichten, ist ihr ein großes Herzensanliegen. Mit Geduld und Sanftheit geht sie auf die Kinder ein, damit sie sich in all ihren Facetten erleben können.

Sie leitet zudem die Stiftungen Children Empowerment Foundation und die Gaia Foundation.

Shanti Yoga - Simona Deckers

CQM Coach, Yogalehrerin (BYV), Spirituelle Lebensberaterin (BYVG)

Tel.: 069 / 95 86 27 25 –Mobil: 0177 526 13 46

www.shanticompany.com - info@shanticompany.com