

Weiterbildung für Lehrpersonen, Kinderyoga- LehrerInnen & Eltern: Achtsamkeits- & Yoga Nidra Coach für Kinder



Lerne das Konzept der Achtsamkeit sowie die yogische Tiefenentspannung Yoga Nidra für dich und deine SchülerInnen oder Kinder kennen und bilde dich im Frühling oder Herbst 2025 zum/zur Achtsamkeits- und Yoga Nidra Coach/in für Kinder weiter. Die Weiterbildung findet in Winterthur statt, widmet sich den Themen Achtsamkeit & Yoga Nidra und gliedert sich in 4 Tage:

- Tag 1: Einstieg ins Thema Achtsamkeit und Anleitung zum selbständigen Praktizieren für Erwachsene.
Einstieg ins Thema Yoga Nidra und Anleitung zum selbständigen Praktizieren für Erwachsene.
- Tag 2: Anwendungsmöglichkeiten Teil 1: Achtsamkeitsübungen, Spiele, Arbeiten mit dem Kartenset, Journal - warum Achtsamkeit für Kinder? Wie wirkt Achtsamkeit bei Kindern?
- Tag 3: Anwendungsmöglichkeiten Teil 2: Yoga Nidra für Kinder, wie wirkt es? Wie verfasse ich eigene Yoga Nidra Texte für Kinder, ergänzende Spiele / Rituale Reflexion der Anwendungsmöglichkeiten aus beiden Bereichen. Freiwillig: Einreichen einer persönlichen Kurs-; Quartalsplanung o.ä.
- Tag 4: Von der Theorie in die Praxis: Erfahrungsaustausch, Unterrichten, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Yoga Nidra speziell für Kinder, Abschluss inkl. Zertifikatsübergabe.

ACHTSAMKEIT

Jon Kabat-Zinn - Entwickler der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) definierte Achtsamkeit folgendermassen:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen.“

YOGA NIDRA

Yoga Nidra (Nidra = Schlaf) ist eine Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik für Körper, Geist und Seele, die von Swami Satyananda Saraswati (1923-2009) begründet wurde.

ZIELE

Du vertiefst dein Wissen und deine eigene Praxis rund um die Themen Achtsamkeit und Yoga Nidra, lernst Übungen, Rituale, Spiele und Meditationen für Kinder kennen, schreibst eigene Yoga Nidra Texte und führst professionell und kompetent durch Yoga Nidra Kurse und Achtsamkeitslektionen für Kinder. Schwerpunkt liegt auf den Altersstufen Kindergarten, Unter- und Mittelstufe. (ca. 4 - 12 Jahre)

INHALT - Tag 1

Einführung ins Thema Achtsamkeit inkl. Skript und Audio-Dateien um selbständig zu Hause oder bei der Arbeit zu meditieren.

- Was ist Achtsamkeit und wie funktioniert MBSR? (mindfulness based stress reduction)
- Was bewirkt regelmässiges Achtsamkeitstraining?
- Wie praktiziere ich Achtsamkeit und wie finde ich zu einem meditativen Lebensstil?
- Wieso braucht es Authentizität und eine starke Beziehung zu mir selber um die Inhalte an Kinder weiterzugeben?
- Die Erwachsenen und ihre Vorbildfunktion.

Einführung ins Thema Yoga Nidra inkl. Skript und Audio-Dateien um selbständig zu Hause oder bei der Arbeit zu praktizieren.

- Was ist Yoga Nidra?
- Was bedeutet Tiefenentspannung?
- Was passiert während Yoga Nidra im Gehirn?
- Was sind die Auswirkungen und wieso ist die Übung so gut bei Stress?
- Aus welchen Teilen besteht Yoga Nidra?
- Wie praktiziere ich Yoga Nidra selbständig?



INHALT - Tag 2

Anwendungsmöglichkeiten Teil 1: Achtsamkeitsübungen, Spiele, Arbeiten mit dem Kartenset, Journal - warum Achtsamkeit für Kinder? Wie wirkt Achtsamkeit bei Kindern?

- Welche Achtsamkeits-Spiele und Übungen gibt es für Kinder?
- Wie arbeite ich mit den Achtsamkeitskarten und dem Journal?
- Wie etabliere ich regelmässige Achtsamkeits-Rituale in der Familie / Schule?
- Wann und wie oft sollten Kinder & Jugendliche Achtsamkeit praktizieren?
- Welche Wirkungen können Achtsamkeitsübungen und Meditationen bei Kindern entfalten?

INHALT - Tag 3

Anwendungsmöglichkeiten Teil 2: Yoga Nidra für Kinder, Selber Yoga Nidra verfassen und anleiten, Vision Board, freiwillig: persönliche Kursplanung einreichen.

- Wie funktioniert und wirkt Yoga Nidra bei Kindern?
- Ablauf Kinder Yoga Nidra - Unterschiede zum Erwachsenen Yoga Nidra
- Wie schreibe ich ein eigenes Yoga Nidra für Kinder & Jugendliche?
- Wie kann ich Yoga Nidra den Kindern & Jugendlichen vermitteln?
- Welche ergänzenden Rituale und Spiele, Bewegungsabläufe, Yoga-Asanas gibt es?
- Freiwillig: Vision Board, weiteres persönliches Vorhaben, Kursplanung, Lektionenplanung

INHALT - Tag 4

Von der Theorie in die Praxis: Erfahrungsaustausch, Unterrichten, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Yoga Nidra speziell für Kinder, Abschluss inkl. Zertifikatsübergabe.

- Verschiedene Kurs-Settings, Gruppensettings, Lektionen, Rituale gestalten
- Wie kann ich Achtsamkeit, Yoga Nidra und Bewegung/Asanas kombinieren?
- Persönliches Feedback auf das Vision Board, die Kursplanung
- Kurztest, Intervision in der Gruppe
- Abschluss und Zertifikatsübergabe



DATEN / ZEITEN

Die nächste Weiterbildung findet im Frühling 2025 statt.

Frühling 2025: 8./9. März & 15./16. März 2024

Zeiten: Jeweils von 10 - 16 Uhr

ORT

Die Kursblöcke finden in Winterthur an der Stadthausstrasse 43 statt.

Eine weitere Weiterbildung ist für den Herbst geplant:

Herbst 2025: 15./16. November & 22./23. November 2025

ABSCHLUSS

Nach Abschluss der vier Tage erhältst du das Zertifikat zum/zur Achtsamkeits- und Yoga Nidra Coach für Kinder und bist befähigt, selbständig Yoga Nidra Texte für Kinder zu verfassen, Achtsamkeits-Lektionen mit Übungen und Spielen zu konzipieren und Kinderkurse durchzuführen.

KOSTEN & BUCHUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Ausbildung / Weiterbildung zum/zur Achtsamkeits- und Yoga Nidra Coach für Kinder umfasst rund 25h.

Die Weiterbildung kostet 690 CHF inkl. umfassendem Skript, diversen Audio-Dateien (Meditationen und Yoga Nidras) & Karten-Sets zum selbständigen Praktizieren sowie Üben mit Kindern. Ebenfalls inkl. ist die Begleitung durch die Kursleitung über die Ausbildung hinaus. In einem freiwilligen Erfahrungsaustausch via Zoom können nochmals Fragen gestellt und Unsicherheiten geklärt werden.

VERANSTALTER

achtsamkeit.rocks / Michelle Marthaler & Karin Brüll

KURSLEITUNG / ANMELDUNG

Michelle Marthaler / Primarlehrerin / Yoga- und Yoga Nidra-Lehrerin / Beziehungscoach / Achtsamkeitstrainerin für Kinder

Karin Brüll / Dipl. Kommunikatorin FH / Master of Advanced Studies in Health Promotion / Ausbilderin für Yoga Nidra / MBSR- Lehrerin / Achtsamkeitstrainerin für Kinder

Für weitere Informationen oder Fragen:

Karin Brüll: 079 382 50 72



Anmeldung gerne direkt via hello@achtsamkeit.rocks

KONTOANGABEN

achtsamkeit.rocks
Unterer Deutweg 17, 8400 Winterthur
Zahlbar auf PC-15-824723-0
IBAN CH58 0900 0000 1582 4723 0

VERSICHERUNG

Alle Versicherungen (Krankheit, Unfall, Haftpflicht, Annullation) sind Sache des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

AUSFALL DER KURSLEITUNG

Bei Krankheit oder Unfall der Kursleitung behält sich die Kursleitung vor, einen Termin zu verschieben.

WEITERE BESTIMMUNGEN

Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt.
Die Achtsamkeits- und Yoga Nidra Weiterbildung wird nur bei einer Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen beschränkt. Der Unterricht in der Kleingruppe bietet die Möglichkeiten individuell auf persönliche Fragen einzugehen.