

# „Yoga mit Jugendlichen“

Leitung: Sandra Walkenhorst



**Kinderyoga-Akademie**

Thomas Bannenberg  
Bunsenstrasse 23  
D-69115 Heidelberg  
Tel. ++49 - (0)62 21 - 80 55 05  
eMail: info@kinderyoga.de

[www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)

Jugendliche sind „in-between“, irgendwie dazwischen, nicht mehr Kind und doch noch nicht erwachsen. Die Pubertät ist in vollem Gange. Die damit verbundene geistige und körperliche Entwicklung ist spürbar für die Jugendlichen, verändert ihre Wahrnehmung und führt sie zu bisher unbekanntem Fragestellungen und Aufgaben.

Gerade Kinder und Jugendliche in der Pubertät können von Yoga profitieren, befinden sie sich doch in der grossen Wandlungs- und Finde-Phase des jungen Lebens.

Grosse Fragen stehen für sie im Raum: was ist der Sinn meines Lebens, wer will ich sein und was später werden?

Welcher Weg ist der passende, welcher ist richtig?

Diese Weiterbildung wendet sich an alle in pädagogischen und/oder sozialen Berufen tätigen, die mit Jugendlichen arbeiten bzw. an die, die gerne für Jugendliche Yoga anbieten möchten.

Wir stellen uns in dieser Weiterbildung auch diesen Fragen, um mittels Yoga die Jugendlichen im Prozess des Heranwachsens zu unterstützen.

Was bedeutet „Baustelle Gehirn“ für Jugendliche und wie kann Yoga unterstützen?

Welche Möglichkeiten bietet Yoga bei Sinnsuche und psychisch-emotionalen Herausforderungen?

Mit neuen Erkenntnissen aus der Entwicklungspsychologie und der Neurophysiologie kommen wir den spezifischen Bedürfnissen dieses Alters näher.

Die Übungs-Praxis des Yoga entspricht nicht mehr dem aus dem Kinderyoga Bekannten. Es ist aber noch kein Yoga wie in üblichen Erwachsenen-Gruppen.

Was Jugendlichen Spass macht und sie unterstützen kann, erfahren und erleben Sie im Seminar in exemplarischen und erprobten Yoga-Sequenzen.

In dieser Weiterbildung lernen Sie einiges über Jugendliche, über sich selbst und vor allem, wie Sie ganz praktisch in Schule, Betreuung oder Kurs Jugendliche mittels Yoga auf ihrem Weg begleiten und unterstützen können.

## Zur Person **Sandra Walkenhorst**,

Sandra Walkenhorst ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet in Teilzeit an einer Schule mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Außerdem ist sie selbstständig als Yogalehrerin und Bodyworkerin. Seit sie 2010 die Kinderyogalehrer-Ausbildung an der Kinderyoga-Akademie (KYA) zertifiziert abgeschlossen hat, unterrichtet sie Kinder mit und ohne Behinderung. Sehr am Herzen liegt ihr, den Yoga mehr in den Alltag der Kinder zu integrieren, weshalb sie an der Kinderyoga-Akademie auch Fort- und Weiterbildungen für Lehrer, Erzieher und Pädagogen anbietet.

## Termin der Weiterbildung in 2019

**29. – 31. März 2019 in Heidelberg**

Seminar-Zeiten:

Freitag 18.30 bis 21.30 Uhr,

Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr,

Sonntag 9.00 bis 14.00 Uhr

Seminarbetrag: 280,- Euro

Anmeldung und Info **nur direkt über:**

### Kinderyoga-Akademie

Thomas Bannenberg

Bunsenstr. 23, D - 69115 Heidelberg

Tel. ++49- (0) 62 21 - 80 55 05

eMail: info@kinderyoga.de

[www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)

Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung über die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro. Etwa vier Wochen vor Beginn schicken wir Ihnen Anfahrthweis und weitere Informationen zum Seminarverlauf.

Die Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website.

## Grund-Ausbildungen 2019

**in Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Leipzig, Heidelberg, München und Zürich.**

## Weiterbildungen 2019

**in Berlin, Düsseldorf, Heidelberg und München.**

„Yoga in der Schule“

„Thai-Yoga mit Kindern“

„Die Pädagogik des Kinderyoga auf der Basis von Patanjali“ \*

„Ahimsa im Alltag leben – mit der Sprache des Herzens“ \*

„Hatha-Yoga praktisch – Yoga unterrichten für Kinder“ \*

„Erlebnis Kinderyoga – was Yoga mit Kindern machen kann – und Kinder mit Dir“ \*

„Lebendige Anatomie“ –

Anatomisch-Physiologische Grundlagen der Asana-Praxis \*

**\* Diese Weiterbildungen vertiefen die Grund-Ausbildung und qualifizieren zur „KinderyogalehrerIn KYA“**