

## „Yoga-Therapie für Kinder und Jugendliche“

Leitung: Inga Bohnekamp



### 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)

### Yoga- und Achtsamkeits-therapeutische Arbeit mit Babies, Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen, psychiatrischen Auffälligkeiten und schweren Schmerzen.

Vieles aus dem Yoga und der Achtsamkeits-Meditation lässt sich wunderbar auch in eine ganzheitlich orientierte therapeutische Arbeit mit kleinen und grösseren Menschen integrieren, die mit gesundheitlich-medizinischen Herausforderungen und besonderen Bedürfnissen konfrontiert sind.

Im Verlauf dieser Weiterbildung werden wir die Welt von schwer kranken Babies, Kindern und Jugendlichen und ihren Familien besser verstehen lernen. Dazu explorieren wir, wie wir auf der Basis unserer Erfahrung als Yoga-Praktizierende, als Yogalehrende und ggf. mit Bezug auf unseren gesundheitsberuflichen oder therapeutischen Hintergrund Betroffene unterstützen können:

- Wie wir mittels Yoga und Achtsamkeits-Schulung helfen können, mit mehr Freude, mehr Zuversicht, mehr Leichtigkeit und mehr Selbstvertrauen durch's Leben zu gehen.
- Wie wir dabei Hilfen anbieten können, um Schmerzen, Angst, Panik, negatives Körperbild, Depression, Hilflosigkeit, Isolation sowie chronischen Stress und akute Herausforderungen besser zu bewältigen.

Gemeinsam werden wir uns das bewährte „MAPLE MINDS Yoga, Mindfulness and Relaxation Group Program for Kids and Teens with Chronic Illness“ erarbeiten, das in Kanada u.a. von Inga entwickelt wurde. Dieses therapeutische Programm vereint Yoga, Achtsamkeit, Traumreisen, Visualisierungen und weitere bewährte Entspannungs- und Atemtechniken sowie Elemente aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Dialektisch Behavioralen Therapie zu einem ganzheitlichen, von Leichtigkeit und Freude getragenen, spielerischen und alters-/ entwicklungsangepassten Gruppenprogramm.

Dieses Programm können Sie nach Abschluss der Weiterbildung als Inspiration und Leitfaden für Ihre eigene yoga-therapeutische Arbeit mit dieser Zielgruppe nutzen können. Alle Teilnehmer erhalten das offizielle MAPLE MINDS Therapiemanual/Handbuch (in englischer Sprache publiziert) sowie Informationen und Tipps zu weiteren Ressourcen.

#### Zur Person **Inga Bohnekamp**,

Diplom-Psychologin (Schwerpunkte u.a Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie, Dialektisch Behaviorale Therapie), Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin und Autorin von Kinderbüchern zu therapeutischen sowie yoga-inspirierten Themen.

Sie schreibt regelmässig zu „Mindful Parenting“ (Achtsames Elternsein) für den Blog Attachment Parenting International's in den USA. Inga stammt aus Berlin und hat in den letzten Jahren in Kooperation mit dem Children's Hospital of Eastern Ontario in Ottawa, Kanada, sowie der kanadischen Arthritis Society in Toronto, Kanada, u.a. das MAPLE MINDS Yoga, Mindfulness and Relaxation Group Program for Kids and Teens with Chronic Illness entwickelt, das sie weiterhin als Programmdirektorin leitet. MAPLE MINDS hat sich für die Begleitung und Bewältigung verschiedenster chronischer Erkrankungen (u.a. Rheumatologie, Kardiologie, Onkologie), psychiatrischer Begleiterkrankungen (u.a. Angst, Depression, Körperbildprobleme) sowie schwerer chronischer Schmerzen bewährt.

**Inga: „Ich bin getragen vom inneren Wunsch, auch für jene kleinen und grösseren Menschen, die mit schweren oder besonderen Herausforderungen leben müssen, die Welt etwas besser, leichter und von Freude erfüllter zu machen.“**

### Grund-Modul Yoga-Therapie

**22. – 24. Juni 2021 ONLINE**

oder

**19. – 21. November 2021 ONLINE**

Seminar-Zeiten:

Donnerstag bis Sonntag  
jeweils von

13.00 bis 19.00Uhr

Seminarbetrag: 480,- 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 150,- Euro. Etwa vier Wochen vor Beginn schicken wir Ihnen Anfahrthinweis und weitere Informationen zum Seminarverlauf.

Die Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website.