

# „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. Sie ist selbstständige Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene und als Bodyworkerin tätig. Sie unterrichtet Yoga für Kinder mit und ohne Behinderung. An der Kinderyoga-Akademie leitet sie die Ausbildungen im Kinderyoga. Sie hat das einzigartige Thai-Kinderyoga entwickelt und dazu auch ein Buch geschrieben. Sandra leitet an der Kinderyoga-Akademie auch die Aus- und Weiterbildungen im Thai-Kinderyoga und die Weiterbildungen „Yoga mit Jugendlichen“, „Yoga an Schulen“ und „Alles inklusive – Yoga für Alle“.

## Termine der Weiterbildung in 2022

**11. – 13. März 2022 Online Live**

oder

**10. – 12. Juni 2022 in Heidelberg in Präsenz**

Seminar-Zeiten:

Freitag 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr,

Samstag 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr,

Sonntag 9.00 Uhr 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 unter „Kleingedrucktes“.

## Grund-Ausbildungen Kinderyoga 2022

**in Berlin, Hannover, Düsseldorf, Darmstadt, Heidelberg, München und Mallorca.**

## Weiterbildungen Kinderyoga 2022

„Yoga mit Jugendlichen“ \*

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

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

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

„Lebendige Anatomie“ –

Anatomisch-Physiologische Grundlagen der Asana-Praxis \*

„Alles inklusive – Yoga für Alle!“

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