

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.03.2024 - 16.03.2024 unter der Seminarnummer 823724 das Seminar „Ausbildung zum/r Übungsleiter\*in Yoga mit Kindern“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-117275-97 vom 24.08.2022 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2023/121 vom 20.01.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.01.2025).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Kompaktausbildung zum/r Übungsleiter\*in Yoga mit Kindern  
Ort: Köln, Ebertplatz 9  
Dozenten: Simona Weichert  
Termin: Mo 11.03.- Sa 16.03.2024

### Montag, 11.03.24

09.30 – 10.30 Uhr Vorstellen der Dozentin und der Teilnehmer\*innen, Wünsche und Erwartungen, Erfahrungen, Ausfüllen des Reflexionsbogens und Vorstellen des Ablaufplans  
10.30 – 11.30 Uhr Praxis und Theorie: Kennlern- und Namensübungen, Warm-up- und Koop.-spiele für Kinder, anschl. didaktische Auswertung  
11.45 – 12.30 Uhr Praxis und Theorie: Kinderyogastunde „Reise durch Indien“, didaktische Auswertung  
13.30 – 14.45 Uhr Praxis und Theorie: Chanten und Atemübungen für Kinder (Om-Ketten, Om-Händedrücken, kleine Mantras), anschl. didaktische Auswertung  
14.45 – 16.00 Uhr Praxis und Theorie: Anfangs- und Abschiedsrituale in Kinderyogastunden, Massagen für Kinder und Jugendliche  
16.15 – 16.30 Uhr Zusammenfassung des Tages, offene Fragen  
16.30 – 17.30 Uhr Yogastunde (Praxis zur Selbsterfahrung)

### Dienstag, 12.03.24

09.30 – 10.00 Uhr Übung zur Anleitung einer Meditation  
10.00 – 11.00 Uhr Praxis und Theorie: Kinderyogastunde „Am Meer“, didaktische Auswertung  
11.15 – 12.30 Uhr Vortrag (interaktiv): Was ist Yoga für Kinder? Einführung von Asanas für Kinder und deren Wirkung (anregend/beruhigend, geeignet/ungeeignet), Yoga für verschiedene Altersgruppen  
13.30 – 14.30 Uhr Vortrag: Stundenaufbau und -entwicklung, Bausteine, altersgemäße Zeiteinteilung  
14.30 – 16.15 Uhr Gruppenarbeit: erste Konzeption einer Kinderyogastunde (Alter, Wirkung), anschl. Vorstellung und gemeinsame Auswertung  
16.30 – 17.30 Uhr Yogastunde (Praxis zur Selbsterfahrung)

### Mittwoch 13.03.24

09.30 – 10.00 Uhr Übung zur Anleitung einer Meditation  
10.00 – 11.15 Uhr Vortrag (interaktiv): Was ist Meditation? Definitionen, Arten, Wirkungen, Meditationen für Kinder  
11.30 – 12.40 Uhr 1. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
13.30 – 14.45 Uhr Praxis und Theorie: Methoden der Entspannung für Kinder, Phantasie- und Traumreisen, Yoga Nidra  
14.45 – 16.00 Uhr Vortrag: Philosophie des Yoga / Patanjali und die 8 Stufen des Yoga / Bezug zum Kinderyoga  
16.15 – 16.30 Uhr Zusammenfassung des Tages, offene Fragen  
16.30 – 17.30 Uhr Yogastunde (Praxis zur Selbsterfahrung) ODER Vorstellstunde Teilnehmer\*in, je nach Gruppengröße

### Donnerstag, 14.03.24

09.30 – 10.00 Uhr Übung zur Anleitung einer Achtsamkeitsmeditation  
10.00 – 11.15 Uhr 2. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
11.30 – 12.45 Uhr Praxis und Theorie: Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen Teil I: Was ist Achtsamkeit? / Achtsamkeitsübungen für Gruppen / achtsames Essen / Achtsamkeit im Alltag / Thich Nath Han  
13.45 – 14.30 Uhr Achtsamkeitsspaziergang im Park, didaktische Auswertung  
14.30 – 15.30 Uhr 3. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
15.45 – 17.00 Uhr 4. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
17.00 – 17.30 Uhr Body Scan MBSR (Praxis zur Selbsterfahrung)

### Freitag, 15.03.24

09.30 – 10.00 Uhr Übung zur Anleitung einer Meditation  
10.00 – 11.15 Uhr 5. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
11.30 – 12.30 Uhr Praxis und Theorie: Eltern-Kind-Yoga, Yoga-Asanas zu Zweit und in der Gruppe  
13.30 – 15.00 Uhr Einsatzorte für Kinderyoga / Akquise / Krankenkassen / Versicherungen  
15.00 – 16.00 Uhr 6. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
16.15 – 17.30 Uhr Yin-Yogastunde (Praxis zur Selbsterfahrung) ODER 7. Vorstellrunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung

### Samstag, 16.03.24

09.30 – 10.30 Uhr Übung zur Anleitung einer Meditation  
10.30 – 11.30 Uhr 8. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
11.45 – 12.45 Uhr Vortrag: Präventiver und therapeutischer Einsatz von Kinderyoga Teil I: Definition von Trauma / Traumatisierte Kinder / Anzeichen für Traumata / wie wirkt Yoga bei Traumata / was ist im Yoga zu beachten / Ansprechpartner und Unterstützung  
13.45 - 15.00 Uhr 9. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
15.00 – 15.45 Uhr Vortrag: Präventiver und therapeutischer Einsatz von Kinderyoga Teil II: Kinder mit ADS/ADHS, depressive Verstimmungen, Asthma, Down Syndrom  
16.00 – 17.00 Uhr 10. Vorstellstunde Teilnehmer\*in, anschl. Auswertung  
17.00 – 17.30 Uhr Feedbackrunde, Zertifikate

Anmerkung: liegt die Teilnehmerzahl über 10 Personen, wird die Zeit der Vorstellstunde jeweils etwas gekürzt, sodass insg. 12 Personen teilnehmen können.  
Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

### **Seminarziele:**

- Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmendem das Handwerkszeug für Yogakurse mit Kindern und Jugendlichen mitzugeben. Dafür erhält jede/r Teilnehmende Skripte, Übungsmaterialien und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für einen mehrwöchigen Kurs.
- Weitere Seminarziele:
  - kreativer und selbstsicherer Umgang mit Inhalten und Teilnehmern
  - Sensibilisierung und Methoden für die verschiedenen oder auch speziellen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen
  - Begeisterung für die Themen Yoga und Meditation durch Selbsterfahrung und eigene regelmäßige Praxis

### **Zielgruppe:**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- **Yogalehrer\*innen und Pädagog\*innen**, Arbeitnehmer\*innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer\*innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen