

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen
60 min	Theorie	Hatha Yoga Grundlagen Bausteine des Yoga
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Der Sonnengruß
60 min	Theorie	Yoga für Kinder: Grundlagen I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgruppe</li> <li>• Unterschiede zu Erwachsenen</li> <li>• Yoga für Kinder altersgerecht</li> </ul>
60 min	Pause	-
45 min	Praxis	Yogaspiele, Aufmerksamkeitsspiele, Bewegungsspiele
45 min	Theorie	Yogapositionen
15 min	Pause	-
45 min	Praxis	Asana Übungsstunde
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
60 min	Theorie	Yoga für Kinder: Grundlagen II <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkung des Yoga</li> <li>• Aufbau einer Yogastunde</li> </ul> Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Grundsätze</li> <li>• Didaktische Prinzipien</li> <li>• Kursleiterverhalten</li> <li>• Tipps für den Umgang mit den Eltern</li> </ul>
15 min	Pause	-
45 min	Praxis	Übungen zum Aufwärmen, Ankommen und Auspowern
75 min	Theorie	Übungskatalog I (Asanas für Anfänger)
60 min	Pause	-
60 min	Praxis	Kindgerechte Yoga Stunde für Anfänger
30 min	Theorie	Meditation mit Kindern Stille, Wahrnehmung und Entspannung
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Kindgerechte Stille- und Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
15 min	Theorie	Hausaufgabe, Tageszusammenfassung

Tag 3

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Nachbesprechung der Hausaufgabe
30 min	Theorie / Praxis	Atmung beim Yoga mit Kindern
15 min	Pause	-
30 min	Theorie / Praxis	Atmung beim Yoga mit Kindern
60 min	Theorie	Übungskatalog II (Asanas für Fortgeschrittene und Partnerübungen)
60 min	Pause	-
60 min	Praxis	Exemplarische Yogastunde für Kinder mit fortgeschrittenen Asanas
15 min	Pause	-
90 min	Praxis	Eigene Yogastunde für Kinder konzipieren
30 min	Theorie	Ausgabe der Lehrprobenthemen, Abschluss

Tag 4

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
60 min	Praxis	Yogastunde
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Kontraindikationen Yogakurse für Kinder konzipieren Das Rüstzeug: Rituale, Phantasie, Spiele, Lieder, Geschichten
30 min	Praxis	Gemeinsame Meditation
60 min	Pause	-
105 min	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
15 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, gemeinsamer Abschluss