

Kinder-Yoga – Fortbildungs-Workshop für die KNAXIADE –



Mit viel Spaß und großer Begeisterung waren Alle beim Yoga-Workshop dabei.

S 25 Erzieherinnen und Erzieher haben die Fortbildung zur KNAXIADE 2024 absolviert. Erstmals fand die Veranstaltung nicht in einer Turnhalle, sondern in den Räumen der Sparkasse Pfaffenhofen statt.

Die KNAXIADE-Fortbildung steht heuer unter dem Motto „Bewegungsförderung im Elementarbereich – Kinder-Yoga“. Übungsleiterin Marion Stark freute sich über das große Interesse der Kindereinrichtungen aus der Region an diesem Fortbildungsprogramm.

Yoga fördert durch den ganzheitlichen Ansatz sowohl physische als auch psychische Gesundheit. In der lebhaften Welt der Kindertagesstätten kann der Alltag oft laut und unruhig sein. Kinder sind manchmal überdreht und das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung ist nicht immer leicht zu finden.

In der heutigen Zeit ist es mehr als wichtig, sowohl körperliches Wohlfühlen (u.a. durch Kraft, Koordination, Beweglichkeit) als auch Konzentration und Entspannung bei Kindern zu fördern. Hier bietet Kinderyoga einen wundervollen Ansatz zum Ausgleich.

In dem dreistündigen Workshop hatten die Erzieherinnen und Erzieher die Möglichkeit, in die Welt des Kinderyogas einzutauchen. Kinderyoga bringt nicht nur Spaß an Bewegung, sondern enthält viele Elemente, welche die motorische und sensorische Entwicklung der Kinder und darüber auch ihre Selbstwahrnehmung und ihren Selbstwert fördern können. Mit dieser Fortbildung wurden auch konkrete, leicht umsetzbare Ideen und Methoden, um Yoga und Entspannung in der Kita zu integrieren, an die Hand gegeben. Die positiven Effekte von Yoga lassen den Alltag sowohl für Kinder als auch das Kindergartenpersonal harmonischer und entspannter gestalten.

Alle Anwesenden hatten zusammen mit der Übungsleiterin Marion Stark viel Spaß und freuen sich schon darauf, dies in die tägliche Kindergartenpraxis – und natürlich auch in die KNAXIADE-Veranstaltungen 2024 – mit einzubinden.