



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

VON  **LOTTO**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## YoBEKA-Kinderyoga Ausbildung Januar 2018 bis Juli 2018

- Zielgruppe:** KursleiterInnen der Familienbildung und ErzieherInnen, ÜbungsleiterInnen der DRK- Gesundheitsprogramme sowie andere Interessierte, welche die genannten Voraussetzungen erfüllen.
- Voraussetzungen:** Für die YoBEKA-TrainerInnen-Ausbildung müssen sowohl eine mindestens einjährige Erfahrung in ganzheitlichen Bewegungsprogrammen wie z.B. Yoga oder Chi-Gong sowie eine mindestens einjährige pädagogische Arbeit mit Kindern nachgewiesen werden. Zwischen dem ersten und vierten Modul muss mindestens eine Hospitation in einer Kinderyoga Stunde (bei einem Anbieter vor Ort oder bei anderen TeilnehmerInnen der Ausbildung) erfolgen. Während der Ausbildung sollten praktische Erfahrungen mit der Umsetzung des YoBEKA Konzeptes gesammelt werden können. Außerdem erstellen alle TeilnehmerInnen einen Stundenentwurf welcher im letzten Modul mit der Ausbildungsgruppe durchgeführt und reflektiert wird. Mit Erfüllung der genannten Voraussetzungen und dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung erhalten die TeilnehmerInnen das YoBEKA-TrainerInnen-Zertifikat. Sollten diese Voraussetzungen nicht zu Beginn der Ausbildung vorliegen, müssen sie spätestens bis zur Lehrprobe erfüllt sein bzw. nachgereicht werden.
- Umsetzung:** Durch die Ausbildung werden die TeilnehmerInnen befähigt, eigenständige YoBEKA-Kinderyogakurse im Kreisverband anzubieten. Diese Kurse ergänzen die bisherige Angebotspalette der Familienbildung im DRK. Das Alter der Zielgruppe beginnt bei zwei bis drei Jahren und setzt somit nach SpieKo an. Teilnehmende ErzieherInnen können einzelne Elemente in den Kita Alltag einbauen oder Yogastunden als festen Bestandteil integrieren. Ebenso eignet sich das Konzept als Angebot an Schulen. Die Übungen können mit Kindergarten- und Schulkindern sowie mit Jugendlichen durchgeführt werden.
- Ausbildungskonzept:** Die Ausbildung zur YoBEKA-TrainerIn besteht aus vier Modulen, zu je zwei Tagen im zwischen Januar und Juli 2018. Die Module bauen aufeinander auf und führen die TeilnehmerInnen schrittweise an das YoBEKA-Konzept heran. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie an allen Modulen teilnehmen können.

## **Ausbildungsinhalte:**

### **Modul 1:**

In diesem Modul werden die Besonderheiten von YoBEKA vorgestellt. Wir erläutern die kindliche Persönlichkeitsentwicklung und die vielfältigen Möglichkeiten des Kinderyogas:

- Was ist YoBEKA? Die vier Basiselemente und ihre Umsetzungsformen
- Unterschiede von Erwachsenenyoga und YoBEKA-Kinderyoga
- Einführung von Begrüßungsritualen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung, Grundstellungen und Wirkungen der Asanas
- Affirmationsverse
- YoBEKA, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit zum Thema "Jahreszeiten"

### **Modul 2:**

- YoBEKA und Atemtechniken
- Wiederholung und Einführung neuer Asanas
- Themenspezifische Übungen zum Thema „Gefühle“
- Rhythmisierung im Gruppenraum
- Hospitation und Reflexion
- Einblicke in die Entwicklung des Kinderyoga in Deutschland
- Bedeutung ganzheitlicher Gesundheitsförderung im Bildungsalltag
- Körperliche Entwicklungsphasen des Kindes

### **Modul 3:**

In diesem Modul werden die Yoga-Kenntnisse vertieft und mögliche Fragen beantwortet. Ferner werden die selbstständige Planung und Durchführung einer Yoga-Einheit vorbereitet.

- Themenspezifische Unterrichtseinheiten z.B. zum Thema unsere Wahrnehmungssysteme
- Einblicke in die Philosophie des Yoga - Patanjalis Yamas und Niyamas
- Durchführung einer Anfängerstunde
- Methodik und Didaktik des YoBEKA Programmes
- Stressreduktionstraining
- Struktureller Aufbau von Unterrichtseinheiten
- Wie integriere ich ein ganzheitliches Konzept nachhaltig in den Bildungsalltag
- Vorbereitung zur Lehrpräsentation

### **Modul 4:**

In diesem Modul präsentieren alle TeilnehmerInnen ihre erste Yoga-Stunde. Sie erleben sich als Unterrichtende und Teilnehmende. Sie erfahren, wie der Unterricht auf sie wirkt und ob sie sich in die Rolle eines Kindes versetzen können. Die TeilnehmerInnen lernen, andere Unterrichtseinheiten zu beurteilen und über die eigene Präsentation zu reflektieren.

- Gespräch über konstruktive Kritik
- Vorstellung der Unterrichtseinheiten mit anschließender Besprechung
- Gespräch über die Hospitationen

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Veranstaltungszeitraum</b> | <p>Modul 1: Freitag, 26.01.2018 (Beginn: 10.00 Uhr) bis Samstag, 27.01.2018 (Ende: 17.00 Uhr),</p> <p>Modul 2: Freitag, 09.03.2018 (Beginn: 10.00 Uhr) bis Samstag, 10.03.2018 (Ende: 17.00 Uhr),</p> <p>Modul 3: Freitag, 04.05.2018 (Beginn: 10.00 Uhr) bis Samstag, 05.05.2018 (Ende: 17.00 Uhr)</p> <p>Modul 4: Freitag, 06.07.2018 (Beginn: 10.00 Uhr) bis Samstag, 07.07.2018 (Ende: 17.00 Uhr)</p>   |
| <b>Veranstaltungsort</b>      | <p>DRK-Landesschule, Pfalzgrafenweiler (Modul 1-3)<br/> Tagungszentrum Bernhäuser Forst, Filderstadt (Modul 4)</p>  |
| <b>Referentinnen:</b>         | <p>Ilona Holterdorf, Initiatorin des Yobee-active Instituts, Berlin<br/> Dipl. Sozialpädagogin Yogalehrerin (BYV), Kinderyogalehrerin<br/> Entwicklung des YoBEKA-Bildungskonzeptes<br/> Entwicklung der YoBEKA-Lehrmaterialien und Buchautorin</p> <p>Birgit Villanyi, YoBEKA- Trainerin, Yogalehrerin (BDY)<br/> Schwerpunkt Kita und Grundschule<br/> Dozentin für Weiterbildungen</p>   |
| <b>Verantwortlich:</b>        | Nadine Fischer, DRK LV Baden-Württemberg  |
| <b>Teilnahmegebühr:</b>       | <p>Kreisverbände innerhalb des LV Baden-Württemberg: 280,00 €<br/> (bei dieser Teilnahmegebühr sind Zuschüsse aus der Lotterie Glücksspirale berücksichtigt)<br/> Sonstige DRK-Gliederungen: 300,00 €<br/> Externe TeilnehmerInnen: 350,00 €</p> <p>In der Teilnahmegebühr sind die Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und Übernachtungen im Doppelzimmer enthalten. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 11,00 € pro Nacht in der Landesschule und wird von den TeilnehmerInnen direkt vor Ort bezahlt. Im Bernhäuser Forst beträgt der Einzelzimmerzuschlag 25,00 €, dieser wird erst mit der Schlussrechnung eingezogen.</p> |
| <b>Anmeldung:</b>             | Bis spätestens 01.12.2017 über Caruso bei der DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler (Seminarnummer SOZ18Pf-27).  |
| <b>Wichtige Hinweise:</b>     | <p>Eine Anmeldung ist nur für die gesamte Ausbildung möglich (alle 4 Module). Es gelten die AGB der DRK Landesschule. Für den Verlust von Gegenständen übernehmen wir keine Haftung.</p> <p>Bei einer Absage bis 28 Tage vor Beginn des ersten Modules entstehen keine Ausfallgebühren. Bei einer Absage bis 21 Tagen, werden 25% der Teilnahmegebühren in Rechnung gestellt, bei einer Absage bis 14 Tagen, 50%. Bei einer Absage bis 13 Tage vor Ausbildungsbeginn oder Nichterscheinen wird die komplette Gebühr in Rechnung gestellt.</p>   |

Wir freuen uns auf abwechslungsreiche und interessante Tage mit Ihnen!

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei:

Nadine Fischer, DRK-LV Baden-Württemberg

Tel: 0711/5505-134

E-Mail: [n.fischer@drk-bw.de](mailto:n.fischer@drk-bw.de)