

## Was bietet Kinderyoga?

Yoga hilft spielerisch sich und seinen Körper bewusst wahrzunehmen und macht Kindern aller Altersstufen durch seine **Leichtigkeit und Kreativität** große Freude.

Es steigert die **emotionale Balance** und hilft somit Angst und Aggression zu mindern. Das kann auch bei ADHS Symptomen eine **wertvolle Unterstützung** sein.

Yoga verbessert wissenschaftlich nachweisbar Motorik, Sozialverhalten und Konzentration.

## Für wen ist diese Fachausbildung?

Die Fachausbildung Kinderyoga richtet sich an alle Menschen, die **Freude an der Arbeit mit Kindern** haben.

YogalehrerInnen, ErzieherInnen oder Menschen, die in ähnlichen Bereichen arbeiten, können sich mit dieser **fundierte Zusatzqualifikation** ein **neues Beschäftigungsfeld** erschließen.

Die Ausbildung ist **berufsbegleitend** möglich und wird in einigen Bundesländern als **Bildungsurlaub** anerkannt; **Bildungsgutscheine** können angerechnet werden.

**Neue  
Ausbildungslehrgänge!  
Jetzt anmelden!**

Aktuelle Termine und Anmeldung  
unter Telefon: 040/ 20 97 18 77  
oder auf unserer Homepage:  
[www.kinder-yoga.org](http://www.kinder-yoga.org)

„Wenn wir unsere Kinder bewusst werden lassen, haben wir alles getan, was wir im Leben tun sollen.“ Yogi Bhajan

## Fachausbildung Kinderyoga LehrerIn in 3HO e.V.

Seit 2007 bieten wir die facettenreiche und fundierte „Fachausbildung Kinderyoga“ unter dem Dachverband der 3HO Deutschland e.V. an. Sie findet zur Zeit in Hamburg, Frankfurt (Rhein/Main), Berlin, München, Wien (Österreich) und bei Zürich (Schweiz) statt.

Die Fachausbildung steht in der Tradition des klassischen Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Es zeichnet sich durch eine Abfolge von dynamischen Übungen, Entspannungen und speziellen Meditationen aus, die oft Gesang und Bewegung beinhalten. **Kundalini Yoga für Kinder ist spielerisch und voll meditativer Elemente und Techniken, die leicht im Alltag Platz finden können.**

Das Ausbilderteam besteht aus Frauen, die die Fachausbildung zusätzlich zu ihren langjährigen Yogakenntnissen mit Kompetenzen aus anderen Tätigkeitsfeldern bereichern. Dazu gehören Sozialpädagogik, Psychologie, Sportwissenschaft, Bewegungstherapie, Musik und Werbung.

**Viele der Ausbilder haben selber Kinder – und alle verbindet die Begeisterung für Kinderyoga!**

Ziel der Fachausbildung ist es, die Freude und Lebenskraft zu vermitteln, die Kinderyoga zu schenken vermag.

## Zeiten/Orte/Infotermine

Bitte dem jeweiligen Infoblatt für die entsprechende Ausbildungsstadt entnehmen oder in unserem Büro erfragen.

## Info/Kontakt/Anmeldung

3HO Deutschland e.V. – Fachausbildung  
Kundalini Yoga LehrerIn für Kinder  
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg  
Tel: 040/ 20 97 18 -77, Fax: -79  
Mail: [info@kinder-yoga.org](mailto:info@kinder-yoga.org)



Hamburg  
Frankfurt · Berlin  
München · Wien  
Zürich



Fachausbildung  
**Kinderyoga**  
LehrerIn in 3HO e.V.



## Ausbildungsdauer/Umfang

Die Fachausbildung umfasst 250 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) an acht Wochenenden:

- 7 Ausbildungswochenenden: 225 Unterrichtseinheiten  
5 Kurzwochenenden: Sa+So, 2 Langwochenenden: Do-So
- 1 Prüfungswochenende: 25 Unterrichtseinheiten

## Qualifikation

Die Ausbildung wird abgeschlossen mit dem Zertifikat „Kundalini Yoga LehrerIn für Kinder“ von 3HO Deutschland e.V.

Die Fachausbildung Kinderyoga ist Mitglied im Kinderyogadachverband (KYD) e.V., der sich für eine Krankenkassenanerkennung einsetzt.

## Gewinn

- Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- Erlangung einer anerkannten Zusatzqualifikation
- Kompetenzerweiterung und die Möglichkeit als Kinderyoga LehrerIn selbständig zu unterrichten

## Kosten

Die Fachausbildung kostet € 1.600,- bei Bezahlung der Gesamtsumme bei Ausbildungsbeginn; inklusive Ausbildungsbuch und Anmeldekosten.

Die beiden Grundlagenwochenenden betragen zusätzlich € 425,-.

Es sind auch folgende Teilzahlungen möglich:

- FA: 10 monatliche Raten à € 170,-
- FA inkl. GLWE: 11 monatliche Raten à € 190,-  
FA = Fachausbildung, GLWE = Grundlagenwochenenden

Bitte Beginn der Ratenzahlung im Büro erfragen.  
Für Unterkunft und Verpflegung während der Langwochenenden fallen zusätzliche Kosten an.

## Voraussetzungen

- TeilnehmerInnen ohne Stufe1 der regulären Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung belegen verbindlich 2 Grundlagenwochenenden (56 Unterrichtseinheiten)
- Eine weitere Voraussetzung ist die einjährige Teilnahme am Kundalini Yoga Unterricht für Erwachsene – bis zur Prüfung absolvierbar.
- Die Teilnahme am morgendlichen Sadhana ist Bestandteil der Ausbildung. Hinzu kommen 1-2 Praktikumstage und Hospitationen.

## Kursinhalte

### GRUNDLAGEN

Zur Einführung gehören die verschiedenen Körperhaltungen, Übungsreihen und Atemformen mit ihren entsprechenden Wirkungen auf Körper, Geist und Seele aus der Tradition und Lehre des Kundalini Yoga. Dabei werden die grundsätzlichen Unterrichtsstrukturen und die allgemeinen Richtlinien erläutert.

### FACHAUSBILDUNG

In diesem Rahmen werden die Voraussetzungen für das Unterrichten und Erarbeiten von eigenen Kinderyoga Übungseinheiten geschaffen. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit den Themenkomplexen „Kindheit aus yogischer Sicht“ und „Inneres Kind“. Das theoretische und praktische Wissen von Yogaelementen, insbesondere der Meditation mit Kindern, werden vertieft. Ebenso werden die Einsatzmöglichkeiten von Yoga erarbeitet und Beispiele aus dem Unterrichtsalltag besprochen.

### PRÜFUNG

Das letzte Wochenende dient einer theoretischen und praktischen Prüfung aller Lehrinhalte – sowie zur Verabschiedung der gemeinsamen Zeit.

Detaillierte Informationen unter: [www.kinder-yoga.org](http://www.kinder-yoga.org)  
Auf 100% Recyclingpapier gedruckt.