

Yoga mit Kindern

Go with the flow - so bringen Sie Yoga spielerisch in die Kita!

09. Dezember 2025 und 16. Dezember 2025

Interessiert?

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:

ibs Akademie Bildung & Erziehung
Dölvesstr. 8, 28207 Bremen
Telefon: 0421/491567-17
E-Mail: bildung.erziehung@ibs-bremen.de

Oder melden Sie sich online an unter:

<https://erzieherin-bremen.de/akademie>

Sie benötigen Beratung oder haben noch Fragen?

Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir.
Ihre Beraterin der Akademie Bildung & Erziehung:
Heike Börsch, h.boersch@ibs-bremen.de

Eine Akademie der ibs Gruppe



Ergänzend zu unseren schulischen Ausbildungsangeboten in Bremen, Berlin und Rostock, bieten die Akademien der ibs Gruppe Fort- und Weiterbildungsangebote für den spezifischen Bedarf Berufstätiger, die sich in ihrem Fachgebiet

persönlich und fachlich weiter entwickeln wollen. Akademien für Berufstätige in Pflegeberufen bestehen seit vielen Jahren in Bremen und Rostock. Mit der Akademie Bildung & Erziehung bieten wir in Bremen und Niedersachsen für Fachkräfte in Kitas, Horten, Grundschulen und Jugendhilfeeinrichtungen Fort- und Weiterbildungen an.



Aktuelle Termine finden Sie
auf unserer Website.



Bildung. Perspektive. Zukunft.

- ✓ Was ist Yoga? Grundlagen für eine gesunde Yogapraxis
- ✓ Bausteine einer Kinder-Yogastunde
- ✓ Kindgerechte Yogaübungen (Asanas), Sonnengruß
- ✓ Atemspiele, Entspannungsideen und
- ✓ Achtsamkeitsübungen für Kinder
- ✓ Fantasiervolle Bewegungsgeschichten

Viele Kinder toben, springen und möchten ihre körperlichen Kräfte spüren. Kitas sind oft bewegungsintensive, dynamische und laute Orte. Passt das zusammen mit Yoga? Wir sagen Ja!

Kinderyoga wirkt sich positiv auf das Körpergefühl von Kindern aus. Durch Kinderyoga lernen Kinder, bestimmte Körperteile gezielt wahrzunehmen und erfahren, wie ihr Körper mit ihrem allgemeinen Wohlbefinden zusammenhängt. Yoga entspannt, aktiviert Bewegungsabläufe, unterstützt die Koordination und macht Spaß!



Ziele

In dieser praxisorientierten Fortbildung werden Sie neben zahlreichen Selbsterfahrungen kindgerechte Übungen kennenlernen, die Sie direkt in ihrer pädagogischen Einrichtung umsetzen können. Für Kinder angepasste Asanas, achtsamkeitsbasierte Atemübungen sowie fantasievolle Yogageschichten werden Ihnen grundlegende Kenntnisse vermitteln. Diese Fortbildung soll Sie vorbereiten und motivieren, eigene Yogaeinheiten oder alltagsintegrierte Yogaimpulse mit Kindern didaktisch zu planen und anzuleiten.



Für wen?

Pädagogische Fachkräfte



Wann?

09. Dezember 2025 und 16. Dezember 2025



Zeitraumen

11 UE/2 Tage, 09.00 - 15.00 Uhr



Kosten

239,-



Dozent*in

Gabriela Zitz

Yogalehrerin, Lehrkraft des ibs Bremen,
Bachelor in Englisch und Französisch, MBA in
Business Administration