

# KIJUYOGA GESAMTAUSBILDUNG

## Kinder und Jugendliche im Yoga

**ZIEL:** Aufbau und Unterstützung einer gesunden Körperhaltung, Schulung der Beweglichkeit sowie Grob- und Feinmotorik; Entwicklung des Selbstvertrauens, des Selbst-Bewusstseins und der Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen. Dabei ist es wichtig, dass Themen, die den Alltag der Kinder betreffen, wie z.B. der liebevolle Umgang mit sich und anderen, Gewaltlosigkeit, Nähe und Distanz, Abschied nehmen, Loslassen, Gegen- und Miteinander, Ausdauer, Geduld, in altersgerechter Art und Weise im Mittelpunkt einer Yogastunde stehen.

**VORAUSSETZUNG:** Ausgebildete oder in Ausbildung befindliche Yogalehrer\_innen sowie Yoga-SchülerInnen mit mindestens zweijährigem, regelmäßigem Einzelunterricht in Begleitung einer Yoga-Lehrerin / eines Yoga-Lehrers.

**AUSBILDUNGSVERLAUF:** Im Einzelunterricht über mindestens 15 Präsenzstunden zzgl. Selbststudium, angepasst an den Vorkenntnissen des Lernenden. Abschließend wird die Ausbildung mit einem Zertifikat bescheinigt.

### Basis-Ausbildungsinhalte:

#### 1. Einführung / Grundlagen

- Yoga in der Tradition
- Entwicklungspsychologie
- Entwicklungsaufgaben der Kinder und die Möglichkeiten des Yoga
- Das Yoga Sutra und seine Themen für Kinder und Jugendliche
- Asanas und Pranayama im sristi-krama
- Selbststudium zur Ausbildungseinheit

#### 2. 5-7-Jährige im Yoga

- Asanas für diese Altersgruppe
- Kurs- und Stundenbilder für diese Altersgruppe
- Grundwahrnehmungssysteme
- Bhavana, Yama und Niyama im Unterricht
- No-Goes im Unterrichten
- Feedback zum Selbststudium
- Selbststudium zur Ausbildungseinheit

#### 3. 8-11-Jährige im Yoga

- Vertiefen der Methodik und Didaktik im Bereich der Grundschulkin-der
- Entwicklungsprozesse im Grundschulalter
- Der Lehrer im Unterricht - Schlüsselqualitäten
- Yoga-Philosophie im Unterricht einsetzen
- No-Goes im Unterrichten
- Feedback zum Selbststudium
- Selbststudium zur Ausbildungseinheit

#### 4. 12-18-Jährige im Yoga

- Vertiefen der Methodik und Didaktik im Bereich Jugendlicher
- Gehirnentwicklung – was ist wissenswert
- Atemachtsamkeit und Selbstreflexion aktivieren
- Gruppendynamiken und der Umgang damit
- Feedback zum Selbststudium
- Selbststudium zur Ausbildungseinheit

#### 5. Methodik und Didaktik in schwierigen Situationen

- Verhaltensstörungen und Disziplinprobleme
- Ursachen für Verhaltensauffälligkeiten
- Aufmerksamkeit, Resilienz und Stress
- Der Lehrende „Pädagog\_in und Erzieher\_in“
- Didaktische Feinheiten im Unterrichten
- Die "Chaos-Kompetenz" des Yoga-Lehrenden
- Schriftlich erarbeitetes Feedback zur Ausbildung, Lehrprofil u.a.
- Marketing – Wo und Wie werben

**AUSBILDUNGSLEITUNG:** Kornelia Becker-Oberender

KiJuYoga Lehrer\_innen - Ausbildung - Ausbildungsleitung: **Kornelia Becker-Oberender**

Yogaschule-Gieleroth Talstr. 34 57610 Gieleroth Tel. 02681-983977

Email: email@yogaschule-gieleroth.de - Webseiten: www.yogaschule-gieleroth.de / www.kijuyoga.de

### Sich weiterbilden:

#### Einzelunterricht:

5 x je 2 Zeitstunden: Inhalte sind die Themen links 1 – 5; 5 x 1 Zeitstunde u.a. supervidieren von Unterricht, klären von Fragen zzgl. Selbststudium; Wichtig: Eigener Einzelunterricht bei einem Yoga-Lehrenden der Tradition. Zertifikat: Basis-Ausbildung KiJuYoga

#### Aufbauende Supervision:

Nach der Basis-Ausbildung bietet die Supervision in selbst gewählten Abständen – jedoch mindestens 2x pro Jahr Begleitung und Unterstützung des Yogalehrenden in der Wahrnehmung und Gestaltung seiner professionellen Rolle. Wer mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, braucht immer wieder einen reflektierenden Blick. Seine individuelle Arbeitsweise kann er in diesem Rahmen wertschätzend erproben. Genutzt werden eigene Vorlagen und Fragen zu Kurseinheiten.

#### Nachweis der Lehr-Präsenz:

Zum Erhalt der Zertifizierung ist ein kontinuierlicher Kontakt mit der Lehrenden - Kornelia Becker-Oberender - nachzuweisen. Dies beinhaltet mindestens 2x im Jahr Einzelunterricht im Bereich KiJuYoga oder der Besuch einer entsprechenden Weiterbildung. Das Zertifikat KiJuYogalehrer\_in wird nach acht aufeinander folgend supervidierten Kurseinheiten erteilt.

Sollte der Kontakt über einen Zeitraum von drei Jahren nicht mehr bestehen, wird das KiJu Yoga-Lehrer-Zertifikat nicht weiter verlängert.