



BØRNEYOGALÆRER-uddannelse

www.lilleyogahus.dk



MODUL 2 – 33 TIMER "DET HELE BARN"- FOR SKOLEBØRN/TWEENS (7-11 år) & BØRN MED SÆRLIGE BEHOV

Overgangen fra børnehave til skole er en af de første store milepæle i barnets udvikling. Det er en alder, hvor børns bevidsthedsniveau og impuls kontrol langsomt øges, men også en overgang som kræver nye færdigheder og præstationer. Yoga kan hjælpe og støtte børns koncentrationsevne, forebygge stress, afhjælpe nervøsitet samt styrke sunde vaner, selvtillid, selvomsorg, empati og sociale kompetencer. I denne alder begynder vi at "øve" yoga med børnene og dermed en god og sikker kropsholdning. Der vil være fokus på, hvordan vi kan fremme respekt for sig selv og hinanden, positiv opførsel, gruppeånd og samarbejde gennem forskellige aktiviteter, samt "hands on"

INDHOLD & FOKUS

- **Almen udviklingsteori:** vestlig og østlig perspektiv: Socialt, kognitivt, motorisk, emotionelt og sanseintegrativt. Du lærer, hvordan yoga kan spille en støttende rolle ift. lærings og udviklingsmæssig kompetence i skoleregi og hverdag.
- **Yogapraksis:** Fokus yoga i skolen/SFO, læring i bevægelse, yoga breaks, solhilsen, små flow, partner- og gruppeøvelser, åndedræsteknikker, musik/chants, meditationslege/mindfulness, guidede visualiseringer, afspændingsøvelser.
- Særligt emne: **Yoga til børn med særlige behov** og såkaldte "urolige/krævende børn". Tips til hvad du med fordel kan tage hensyn til ved planlægning af undervisning af børn med særlige behov. Fokus på sanseintegration, terapeutisk tilgang.
- **Undervisningsmetodik:** Du lærer, hvordan du opbygger og tematiserer en interessant og lærerig time. Komponenter, kreative læringselementer. Opbygning af små sekvenser med forskellig effekt (beroligende, balancerende mm). Temaer: Nada yoga, lingvistik, myter/historier, stilhed/mindfulness.
- **Klasseledelse:** Hvordan du motiverer og engagerer børn og skaber en fredfyldt og tillidsfuld atmosfære. Gyldne regler og ritualer.
- **Basis anatomi og fysiologi:** Hvordan du lærer børn om deres krop i en yogastund - samt at passe på deres krop og opbygge sunde vaner samtidigt med, at det også er sjovt. Sikkerhed ift. børns voksende kroppe.
- **Yogafilosofi:** Børn lærer om verden og sig selv via historier og myter. Hvad er et yogatræ? Og hvor yoga kommer fra diskuteres her. Sanskrit (yogasprog) kan så småt inkorporeres.
- **Etik:** Yogætik for undervisere, Do's/Dont's, sunde livsværdier. Hvordan taler vi med børn om yoga samt deres voksne
- **Praktik:** Under træningen får du lejlighed til at overvære en undervisnings-session samt at udarbejde en undervisningsplan og selv undervise.
- **Karma Yoga** - min. 4 timer efter endt modul er en obligatorisk del af hovedopgaven for endelig certificering. Du vil i den forbindelse blive vejledt i, hvordan du kan planlægge og undervise dine første timer, starte en egenpraksis og føre "dagbog" over udviklingen.



Lille Yoga Hus

fred og ro til at vokse og gro

*"Hvis du planlægger for 1 år, så ris
Hvis du planlægger for en dekade, plant træer
Hvis du planlægger for livstid, uddan børn"*

Kinesisk ordsprog

TILMELDING & PRIS

- Pr. modul DKK 6.000 – hvilket inkluderer omfattende manual på 300 sider. Betaling ved optagelse og aftale om dato for modulstart.
- Samlerabat for samtidig tilmelding til hele uddannelsen - kr. 15.800,- /depositum kr. 3.500,- Depositum overføres, når din optagelse er bekræftet og sikrer din plads. Restbeløb indbetales senest 8. uger inden 1. modul, da fuld pris på kr. 18.000, - ellers er forfalden.
- Afbetalingsordning á 3 rater kan aftales. Kontakt os herom. 1. rate på kr 5.800,- er da forfalden ved bekræftelse af optagelse på uddannelsen) - Pris er inkl. eksamination og manualer.
- Vilkår for ændring/afbestilling fremgår ved optagelse
- Samlet timeantal på hele uddannelsen, udgør 120 t., idet der mellem modulerne vil være karmayoga, egenpraksis og fordybelse i relevant litteratur, inklusiv manualen. Heri finder du små opgaver der kan løses.

UNDERVISER

Emmamaria Padma & gæsteundervisere

For Emmamaria er yoga for børn og unge et kald. Med 14 års erfaring er hun en pionér i børneyoga i Danmark og specialist i yoga for børn og unge, samt i yogaterapi for børn med særlige behov. Hun er en ildsjæl med en bred vifte af kompetencer og en lang række yogalærer- og terapeutiske uddannelser bag sig fra ind- og udland; bl.a. hos "Yogakids" og "Yoga for the Special Child" i USA. Livsdrømmen er at hjælpe ethvert barn og deres voksne med at vokse og gro til sit fulde potentiale og leve i samklang og harmoni med hinanden.

KONTAKT

Spørgsmål & tilmelding:

admin@lilleyogahus.dk

Tlf: 6178 8090

www.lilleyogahus.dk

