



# Hatha-Yoga als Ressource im Alltag von Erzieher:innen

Fortbildung für Erzieher:innen in  
Kindertageseinrichtungen

## **Allgemeine Informationen:**

- **Fortbildungsumfang: 1 Tag**
- **Theorie: Bedeutung von regenerativer Entspannung für das Stresserleben von Erzieher:innen in Kindertageseinrichtungen**
- **Praxis: Erproben von Yoga-Sequenzen, die nach dem Baukastenprinzip sowohl für die eigene Übungspraxis zu Hause als auch für gemeinsame Yoga-Einheiten mit Kindergartenkindern genutzt werden können**
- **Ziel: Grundlage schaffen für alltagstaugliches Stressmanagement mit Hilfe von Yoga**

# 5 Module für die Erzieher:innen-Gesundheit

## 1. „Yoga gegen akuten Stress“

Den Parasympathikus in Überlastungsphasen gezielt mit Yoga und Atemtechniken aktivieren...

## 2. „Gesund trotz hoher körperlicher Beanspruchung: Rücken-Yoga“

Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule; Entspannung für Nacken und Schultern...

## 3. „Achtsam und ausgeglichen in den Tag“

Yoga-Morgenpraxis zum Aufwärmen und für eine konzentrierte Ausrichtung, kurze Meditation, Setzen einer Intention für den Tag...

## 4. „Yoga statt Espresso: Kraft tanken am Mittag“

Energetisierende Übungen, die wach machen und Kraft schenken; auch einbaubar in eine Mittagspause in der Natur oder im Park...

## 5. „Yoga für einen erholsamen Schlaf: Yin-Elemente“

Tiefe Entspannung finden in Yin-Yoga-Haltungen; Progressive Muskelentspannung; Shavasana...

# 3 Module für Bewegung und Achtsamkeit mit Kindergartenkindern

**6. „In die Ruhe finden durch Körperwahrnehmung“**

**Spürübungen, Finger-Spiele, Aktivierung der Sinne...**

**7. „Bewegte Pause“**

**Übungen, die wach machen, den Körper stärken und flexibilisieren, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit fördern...**

**8. „Entspannung“**

**Fantasiereisen, Selbstmassage-Techniken, Erleben von Klang, Progressive Muskelentspannung, Erfahren von Stille...**

## **Voraussetzung für eine Durchführung an Ihrer Kindertagesstätte:**

-Ausreichend großer Raum, in dem alle teilnehmenden Erzieher:innen auf dem Boden sitzend und liegend Platz finden

Zur Verfügung gestellt werden durch die Veranstalterinnen:

- Yogamatten (maximal 20 Stück)
- Handouts zu allen Übungen

## Möglicher Tagesablauf:

- 8.30 Uhr:** gemeinsamer Start, Vorstellen, Austausch, Klären der Vorkenntnisse und der Erwartungshaltung
- 9.00 Uhr:** „Achtsam und ausgeglichen in den Tag“
- 9.30 Uhr:** „In die Ruhe finden durch Körperwahrnehmung“
- 10.15 Uhr:** Kaffeepause
- 10.45 Uhr:** „Bewegte Pause“
- 11.30 Uhr:** „Yoga gegen akuten Stress“
- 12.15 Uhr:** Mittagspause, Zwischenfeedback
- 13.00 Uhr:** „Yoga statt Espresso: Kraft tanken am Mittag“ (bei gutem Wetter auch draußen möglich)
- 13.45 Uhr:** „Entspannung“
- 14.30 Uhr:** „Gesund trotz hoher körperlicher Beanspruchung: Rücken-Yoga“ und „Yoga für einen erholsamen Schlaf – Yin-Elemente“
- 15.30 Uhr:** Kaffeepause mit Arbeitsauftrag: Verankerung im Alltag?
- 16.00 Uhr:** Handouts, Abschlussfeedback, schriftliche Evaluation, TN-Bescheinigungen

*(Grün: Yoga für die Erzieher:innen-Gesundheit, Blau: Bewegung und Achtsamkeit mit Kindergartenkindern)*

Veranstalterinnen:

Karin Nellinger, Yogalehrerin (DYL) und Lehrkraft im aktiven Schuldienst

[karin-yogabewegt@web.de](mailto:karin-yogabewegt@web.de)

[www.karin-yoga-bewegt.de](http://www.karin-yoga-bewegt.de)

Mobil: 0171-6886875

Fanny Lumnitzer, Yogalehrerin (DYL), Kinderyoga-Lehrerin und Kinderyoga-Ausbilderin

[fanny@lumnitzer.de](mailto:fanny@lumnitzer.de)

Mobil: 0170-6317652

Kosten für alle 8 Module als Pädagogischer Ganzttag: 850€