

YOGA

YOGA & ENTSPANNUNGSZENTRUM SONJA ZERNICK

ZERTIFIKAT

Frau Tanja Martens

hat die Weiterbildung zum

KINDERYOGA & ENTSPANNUNGSTRAINER

mit insgesamt 250 Unterrichtsstunden erfolgreich abgeschlossen.

Inhalte:

- Grundlagen im Kinderyoga, sowie Hathayoga/Marmayoga
- Anatomische Grundlagen Kindgerecht
- Massagen für Kinder
- Thematische Auseinandersetzung zum Thema Stress im Alltag
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden (AT, Fantasiereisen)
- Yoga im Kindergarten & Schulalltag situationsorientiert
- Methodische-didaktische Hinweise zur Weitervermittlung der Lehrinhalte
- Yoga-Beispielstunden, praktische Beispiele, Material & Literaturvorstellung
- Gruppenarbeit (Erarbeitung von praktischen Kinderyogastunden)
- Persönlichkeitsentwicklung, Erweiterung der eigenen Talente
- Stimmbildung und Stimmpräsenz
- Coaching für das Unterrichten, konstruktive Reflexion für das Anleiten
- Referate in Anatomie, Yoga und Yogaspezifischen Themen
- Praktische Prüfung mit Reflexion

Yoga- und Entspannungszentrum

Sonja Zernick
Sutelsfr. 71
30659 Hannover

Hannover, den 15.10.2012

Ausbilderin: Sonja Zernick