



DEIN EHRLICHER GUIDE

Kinderyogalehrer:in werden

Was du vorher wissen solltest, bevor du
eine Ausbildung beginnst



von Tanja Martens
yogastudioonline.de

Schön, dass du hier bist

Vielleicht trägst du diesen Gedanken schon eine Weile mit dir herum:

„Ich würde so gern Yoga mit Kindern machen.“

Und gleichzeitig melden sich die Zweifel:

Bin ich dafür gut genug?

Brauche ich erst eine teure Präsenzausbildung?

Ist eine Online-Ausbildung überhaupt seriös?

Und ist Kinderyoga wirklich mein Weg?

Genau diese Fragen kenne ich – von mir selbst und

von hunderten Frauen, die ich auf ihrem

Weg begleiten durfte. Deshalb habe ich dir diesen kleinen Guide geschrieben.

Er nimmt dich an die Hand und beantwortet ehrlich die wichtigsten Fragen,

damit du mit einem guten Gefühl entscheiden kannst – egal, ob es am Ende

meine Ausbildung wird oder nicht.

Kurz zu mir:

Ich bin seit 2011 hauptberuflich Yogalehrerin, bilde seit 2015 selbst

Yogalehrer:innen aus und habe 2012/2013 eine einjährige 250-Stunden-

Kinderyogalehrerausbildung absolviert. Ich habe jahrelang Kinderyoga (und

sogar Aerial Yoga für Kinder) unterrichtet – ich weiß also, wovon ich spreche.

Komm, lass uns starten.



1. Was macht eine Kinderyogalehrer:in eigentlich?

Kinderyoga ist nicht einfach „Yoga, nur kleiner“. Es ist undogmatisch, kreativ und verspielt. Du erzählst Geschichten, in denen aus Asanas Tiere, Bäume und Abenteuer werden. Du spielst Yogaspiele, machst spielerische Atemübungen und führst Kinder ganz behutsam an Entspannung und Achtsamkeit heran.

Du bist dabei weniger die strenge Lehrerin und mehr eine inspirierende Begleiterin. Du holst Kinder genau dort ab, wo sie stehen, und gibst ihnen etwas mit, das weit über die Matte hinausreicht: Körpergefühl, Ruhe, Selbstvertrauen und jede Menge Freude.

Wo du damit arbeiten kannst: in Kitas und Schulen, an Volkshochschulen, in Fitnessstudios, in eigenen Kursen – oder ganz einfach mit deinen eigenen Kindern zu Hause.

Und das Schönste: Du musst dafür keine perfekten Asanas können und keinen Handstand beherrschen. Was wirklich zählt, ist deine Freude an Kindern, deine Spielfreude und deine Präsenz.



2. Brauchst du vorher eine Yoga-Ausbildung?

Die ehrliche Antwort: Nein, nicht zwingend. Eine 20-Stunden-Kinderyogaausbildung ist eine Übungsleiter- bzw. Zusatzqualifikation und richtet sich ausdrücklich auch an Menschen, die (noch) keine klassische Yogalehrer:innen sind.

Sie ist genau richtig für dich, wenn du ...

Für wen die Ausbildung gedacht ist

- ✓ Yogalehrer:in bist und dir eine erfüllende Nische erschließen möchtest
- ✓ Erzieher:in, Pädagog:in oder Grundschullehrer:in bist
- ✓ als Mama oder Papa Yoga an deine eigenen Kinder weitergeben willst
- ✓ einfach Freude an der Arbeit mit Kindern hast und etwas Sinnvolles weitergeben möchtest

Bist du bereits ausgebildete Yogalehrerin? Dann ist Kinderyoga die perfekte Ergänzung – und die 20 Stunden lassen sich sogar auf eine 300h-Yoga-Aufbauausbildung anrechnen. Bist du es noch nicht? Dann ist es ein wunderbarer, niederschwelliger Einstieg.

3. Ist Kinderyoga dein Weg? Ein kleiner Selbsttest

Bevor du in irgendeine Ausbildung investierst, lohnt sich ein ehrlicher Blick nach innen. Lies die folgenden Sätze und spüre, wie viele davon sich für dich stimmig anfühlen:

- ✓ Ich habe Freude an Kindern und an ihrer lebendigen Energie.
- ✓ Ich mag es kreativ, spielerisch und nicht zu verkopft.
- ✓ Ich muss nicht perfekt sein – ich darf einfach echt sein.
- ✓ Ich möchte etwas weitergeben, das wirklich einen Unterschied macht.
- ✓ Ich suche eine Nische, die mich erfüllt und zu mir passt.
- ✓ Ich möchte in meinem eigenen Tempo lernen, ohne Druck.

Hast du bei mehreren Punkten innerlich genickt? Dann stehen die Chancen sehr gut, dass Kinderyoga genau dein Weg ist. Vertrau diesem Gefühl.



4. Worauf du bei einer Kinderyoga-Ausbildung achten solltest

Nicht jede Ausbildung ist gleich. Damit du wirklich etwas mitnimmst (und am Ende auch unterrichten kannst), achte auf diese Punkte:

Deine Checkliste für eine gute Ausbildung

- ✓ Anerkennung & Zertifikat: Yoga-Alliance-anerkannt, mit Zertifikat als Nachweis
- ✓ Praxisnähe: echte Stundenbilder, Spiele und Geschichten – nicht nur Theorie
- ✓ Didaktik: du lernst, wie man unterrichtet, nicht nur einzelne Asanas
- ✓ Flexibilität: in deinem Tempo lernbar, idealerweise mit lebenslangem Zugriff
- ✓ Begleitung: Austausch in einer Gruppe und Ansprechpartner bei Fragen
- ✓ Erfahrung: unterrichtet wird von jemandem mit Kinder- UND Ausbildungserfahrung

5. Online lernen – funktioniert das für Kinderyoga?

Eine berechtigte Frage – und meine klare Antwort: Ja, sogar besonders gut. Bei einer Online-Ausbildung schaust du dir die Videos an, wann es in dein Leben passt, und lernst in deinem eigenen Tempo. Kein Wochenend-Seminar, bei dem du Familie und Job unter einen Hut bringen musst.

Der oft übersehene Vorteil: Du übst direkt mit echten Kindern in deinem Umfeld – statt im Seminarraum, wo gar keine Kinder sind. Du setzt das Gelernte sofort um. Und durch den lebenslangen Zugriff kannst du jederzeit nachschlagen, wenn du eine Stunde planst. Auch die Prüfung legst du bequem online ab.



Das lernst du in der Ausbildung

Damit du genau weißt, was dich erwartet, findest du hier alle Inhalte im Überblick. Die Ausbildung ist in 5 aufeinander aufbauende Module plus eine Abschlussprüfung gegliedert.

Nach jedem Modul sicherst du dein Wissen mit einem kleinen Wissensstandstest – so gehst du Schritt für Schritt und mit gutem Gefühl voran.

Modul 1 • Überblick über Kinderyoga und Lehrprinzipien

- ✓ Was ist Kinderyoga – und was macht es so besonders?
- ✓ Die wichtigsten Lehrprinzipien für das Unterrichten von Kindern
- ✓ Grundlagen der Atemphysiologie & altersgerechtes Anleiten

+ Wissensstandstest zum Abschluss

Modul 2 • Aufwärmen und Sonnengruß

- ✓ Aufwärmübungen & Aufwärmspiele, die Kinder lieben
- ✓ Der Sonnengruß – kindgerecht und spielerisch aufbereitet
- ✓ Alle Kinder integrieren und für Bewegung begeistern

+ Wissensstandstest zum Abschluss

Modul 3 • Asanas im Kinderyoga

- ✓ Asanas kindgerecht anleiten – verpackt in Geschichten & Bilder
- ✓ Massageübungen im Kinderyoga für Nähe und Entspannung
- ✓ Yoga Nidra für Kinder – Tiefenentspannung altersgerecht

+ Wissensstandstest zum Abschluss

Modul 4 • Meditation im Kinderyoga

- ✓ Meditation & Achtsamkeit, die Kinder wirklich erreichen
- ✓ Ernährung für Kinder – ganzheitliches Wohlbefinden

+ Wissensstandstest zum Abschluss

Modul 5 • Plane deine Kinderyogastunden

- ✓ Eigene Kinderyogastunden Schritt für Schritt planen & aufbauen
- ✓ Stundenbilder, Dramaturgie und Unterrichtsdidaktik

+ Wissensstandstest zum Abschluss

Modul 6 • Deine Abschlussprüfung

- ✓ Abschlussprüfung – bequem online (mehr dazu auf der nächsten Seite)
- ✓ Danach erhältst du dein persönliches Zertifikat als PDF

Und das bekommst du obendrauf

Damit du nicht nur lernst, sondern auch direkt loslegen kannst, ist jede Menge Bonusmaterial mit dabei:

Dein Bonus-Paket

- ✓ Playlist Kinderyoga – passende Musik für deine Stunden
- ✓ Eltern-Kind-Yoga – Extra-Material für gemeinsame Stunden
- ✓ Kinderyoga-Poster als PDF-Download zum Ausdrucken
- ✓ Zugang zum On-Demand-Yoga – über 100 Yogavideos für deine eigene Praxis
- ✓ Glossar & Literaturempfehlungen zum Weiterlernen
- ✓ Equipment-Rabatte für Yogalehrer:innen
- ✓ WhatsApp-Gruppe & Insta-Connection für Austausch und Community

Alle Module und Updates sind dauerhaft für dich freigeschaltet – du lernst in deinem Tempo und kannst jederzeit nachschlagen, wann immer du eine Stunde planst.

So läuft deine Abschlussprüfung ab

Am Ende der Ausbildung machst du deine Prüfung – ganz entspannt online. Wie genau sie aussieht, hängt davon ab, auf welchem Weg du bei mir lernst:

Wenn du die Kinderyogaausbildung einzeln machst

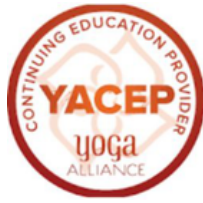
- ✓ Deine Prüfung besteht aus Multiple-Choice-Fragen zu den Modulinhalten
- ✓ Du legst sie bequem online ab – in deinem Tempo, ohne Druck
- ✓ Bestanden? Dann erhältst du dein persönliches Zertifikat als PDF

Wenn du in der 300h+ Yogalehrer-Aufbauausbildung online bist

- ✓ Zusätzlich reichst du ein ca. 30-minütiges Abschlussvideo ein
- ✓ Darin unterrichtest du eine vollständige Kinderyogastunde
- ✓ So wird dein Können auch praktisch geprüft – für maximale Sicherheit im Unterricht

Beide Prüfungsformen sind Yoga-Alliance-anerkannt. Du entscheidest also selbst, ob dir der kompakte Einzel-Abschluss reicht oder ob du die Kinderyogaausbildung als Teil deiner großen Yogalehrer-Aufbauausbildung absolvierst – beide Wege führen zu einem anerkannten Zertifikat.

Yoga-Alliance-anerkannt – was das für dich bedeutet



Yoga Alliance ist die international bekannteste Organisation für Yoga-Standards. Dass deine Ausbildung anerkannt ist, ist kein leeres Siegel – es bringt dir echte Vorteile:

Deine Vorteile mit Yoga-Alliance-Anerkennung

- ✓ International anerkannt: dein Zertifikat wird weltweit verstanden und geschätzt
- ✓ Vertrauen & Seriosität: Eltern, Kitas, Schulen und Studios sehen sofort, dass deine Qualifikation Hand und Fuß hat
- ✓ Qualitätsnachweis: du belegst eine fundierte, geprüfte Ausbildung – nicht nur ein Wochenend-Crashkurs
- ✓ Türöffner: viele Studios, Einrichtungen und Plattformen setzen eine Yoga-Alliance-Anerkennung voraus
- ✓ Mehr Selbstvertrauen: du weißt, dass du nach einem anerkannten Standard ausgebildet bist



Dein nächster Schritt

Wenn du diesen Guide gelesen hast und in dir ein leises (oder lautes) „Ja, das ist es!“ spürst – dann lade ich dich herzlich zu meiner Ausbildung ein:

20h Kinderyogaausbildung online

- ✓ 5 Module – von Lernprinzipien über Asanas & Spiele bis zur Unterrichtsdidaktik
- ✓ 100 % online, 100 % in deinem Tempo, lebenslanger Zugriff
- ✓ Yoga-Alliance-anerkannt, mit persönlichem Zertifikat als PDF
- ✓ anrechenbar mit 20h auf die 300h-Yoga-Aufbauausbildung
- ✓ Austausch in der VIP-Gruppe – und ich begleite dich gemeinsam mit Linda Kaiser

Bring Freude in Kinderherzen und Kinderaugen zum Leuchten.
Ich freue mich darauf, dich auf diesem wunderbaren Weg zu begleiten.

Hier kannst du dir alle Infos ansehen und dich anmelden:

yogastudioonline.de/kinderyogaausbildung-online/

Von Herzen,

Deine Tanja

