

1. ÖSTERREICHISCHER
KINDER
YOGA
KONGRESS



4.-12. JULI 09

LENDLOFT, LENDPLATZ 40, 8020 GRAZ

WWW.KIYOKO.AT



ERSTER ÖSTERREICHISCHER
KINDERYOGA
KONGRESS 4.-12. JULI 09
in Kooperation mit Yoga Vidya Austria



Yoga verbindet! Yoga aktiviert! Yoga versetzt Berge!

Ganz im Zeichen der Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen findet vom 4.–12. Juli 2009 im LendLoft in Graz der erste Kinderyoga-Kongress Österreichs statt.

Der Kinderyoga-Kongress hat ein großes und wichtiges Ziel: Menschen, die etwas für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bewegen wollen, zu verbinden.

Wer steht hinter dem Kongress?

Der Kinderyoga-Kongress wird von Sibylle Schöppel in Kooperation mit Yoga Vidya Austria und LendEvent organisiert.

Sibylle Schöppel ist selbstständige Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene. Sie leitet in Graz und Wien die erste österreichische Kinderyoga-Ausbildung und ist als Referentin für die Fachabteilung 6B der Landesregierung Steiermark tätig.

Yoga Vidya Austria ist als gemeinnütziger Verein organisiert und nützt seine Ressourcen für ein vielfältiges und breites Yoga-Angebot. Im Bereich der Weiter- und Ausbildung arbeitet Yoga Vidya Austria eng mit dem Institut Yoganina und Yoga Vidya in Deutschland zusammen. Mehr Info gibt es unter www.yoga-austria.info.

LendEvent bietet dem Kongress als Veranstalter in der neuen Location **LendLoft** (Lendplatz 40) einen außergewöhnlichen und attraktiven Rahmen im Stadtzentrum von Graz.





ERSTER ÖSTERREICHISCHER
KINDERYOGA
KONGRESS 4.-12. JULI 09
in Kooperation mit Yoga Vidya Austria



TEIL 1: 4. & 5. JULI 2009 KINDERYOGA-FORTBILDUNG

Die Bedeutung von Yoga hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Als traditionelle indische Entspannungstechnik seit Jahrtausenden praktiziert, wird Yoga mittlerweile weltweit von vielen Menschen, – von alt bis jung –, hoch geschätzt. Kinder werden durch Yoga in ihrer Entwicklung ganz besonders gefördert. Eine große Anzahl an Körper-, Konzentrations- und Atemübungen in Kombination mit kindlicher Begeisterungsfähigkeit und Kreativität ermöglicht einen neuen Weg, das eigene Ich auf harmonische Weise zu entdecken und zu entfalten.

Für all jene, die daran interessiert sind, Kindern einen Zugang zu Yoga zu ermöglichen und somit das innere und äußere Wachstum zu stärken, gibt es Anfang Juli 2009 ein erstmaliges Angebot!

In zwei Tagen werden jeweils von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr, **unter der Leitung von Sibylle Schöppel**, Methoden und Werkzeuge vermittelt, die eine kinderleichte Umsetzung von Yoga im Alltag ermöglichen.

Fortbildungsinhalte:

- Yoga für Kinder und Jugendliche
- Kindgerechte Atemtechniken
- Fantasiereisen
- Sinnes- und Bewusstseinschulung
- und vieles mehr!

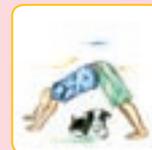
Datum/Zeit: 4. und 5. Juli, von 10:00 bis 18:00

Ort: LendLoft, 8020 Graz, Lendplatz 40

Kosten: Euro 120,-

Anmeldung: Sibylle Schöppel unter +43(0)664-928 75 32 oder auf www.kiyoko.at





TEIL 2: 6.-8. JULI 2009 KINDERYOGA-PRAXISTAGE

... für PädagogInnen:

Von der Theorie in die Praxis! Nach der intensiven Fortbildung wird das erlernte Wissen auch gleich in die Tat umgesetzt. In Unterrichtseinheiten mit Kindergartenkindern, Volksschülern und Jugendlichen werden in der Zeit von 8:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr die Lehrinhalte gefestigt und die Unterrichtenden in ihrer Tätigkeit gestärkt.

Datum/Zeit: 6., 7. & 8. Juli von 8:00 bis ca. 17:00

Ort: LendLoft, 8020 Graz, Lendplatz 40

Anmeldung: direkt während der Fortbildung (siehe vorige Seite) – jede/r FortbildungsteilnehmerIn kann sich für einen der drei Tage einschreiben

... für Kindergärten und Schulen:

Kindergartengruppen und Schulklassen haben die einmalige Möglichkeit, Yoga kostengünstig für sich zu entdecken und zu erfahren – sie erwartet ein spannendes Programm zur Entspannung am Ende des Kindergarten- bzw. Schuljahres. KlassenlehrerInnen bzw. KindergartenpädagogInnen können ihre Klasse bzw. Gruppe anmelden.

Programm:

- Yogapositionen für Kinder und Jugendliche
- Yogaspiele und Yogalieder
- Bewusstseins- und Sinnesschulung
- Fantasiereisen und spannende, entspannende Geschichten
- Spaß an Bewegung und Beweglichkeit

Datum/Zeit: 6., 7. & 8. Juli von 8:00–16:00

Ort: LendLoft, 8020 Graz, Lendplatz 40

Voraussichtliche Kosten: pro Kind Euro 4,- für eine Yogaeinheit à 1,5 Stunden

Anmeldung: Sibylle Schöppel unter +43(0)664-928 75 32 oder auf www.kiyoko.at





ERSTER ÖSTERREICHISCHER
KINDERYOGA
KONGRESS 4.-12. JULI 09
in Kooperation mit Yoga Vidya Austria



TEIL 3: 10.-12. JULI 2009 KINDERYOGA-TAGUNG

Freitag, 10. Juli 2009

15.00 Uhr

CHECK IN!

16.30-17.30 Uhr

Sanfte YOGASTUNDE zum Ankommen

18.30 Uhr

DIE TAGUNG IST ERÖFFNET!

Eröffnungsrede der ganz besonderen Art mit
veganem Buffet

ab 20 Uhr: Abendprogramm

Samstag, 11. Juli 2009

7.30-9.00 Uhr

BORN TO BE WILD OR BORN TO BE CHILD

(mit Sibylle Schöppel)

9.00-10.30 Uhr

ERNÄHRUNG FÜR KLEINE YOGIS

(mit Hildegard Biller)

10.30-12.00 Uhr

YOGA – SO EIN THEATER

(mit Gerti Nausch, Monika Zöhrer und Lena
Wiesbauer)

12.00-13.30 Uhr

SO SIEHT KINDERYOGA AUS ...

KinderyogalehrerInnen vernetzen sich und
präsentieren ihre Erfahrungen
(unter der Leitung von Rita Kulisek)

13.30-15.00 Uhr

MIT KLÄNGEN IM EINKLANG

(mit Paul Nathschläger)

15.00-16.30 Uhr

KALARI FÜR KINDER

(mit Klaus Seewald & Monika Zöhrer)

16.30-18.00 Uhr

KEEP BREATHING

(mit Gundi Kremer-Wallrath und Sibylle
Schöppel)

19.00-19.30 Uhr

DIE KINDER DER NEUEN ZEIT UND YOGA

(mit Alexandra Krenn)

ab 20 Uhr : Abendprogramm mit Denovaire

Sonntag, 12. Juli 2009

7.30-9.00 Uhr

HERE COMES THE SUN

(mit Sibylle Schöppel)

9.00-10.30 Uhr

GESUNDES FÜR DIE FAMILIE

(mit Hildegard Biller)

10.30 -12.00 Uhr

YOGA BEATS AND DANCE FOR TEENS

(mit Andreas Vecsei und Karin Neumeyer)

12.00-13.30 Uhr

SO SIEHT KINDERYOGA AUS ...

KinderyogalehrerInnen vernetzen sich und
präsentieren ihre Erfahrungen
(unter der Leitung von Rita Kulisek)

13.30-15.00 Uhr

ENTSPANNUNG ALS SCHLÜSSEL

(mit Clemens Peter)

15.00-17.30 Uhr

ACRO YOGA und ABSCHLUSSRITUAL

(mit Hans-Georg Unterrainer)

*(Die Zeiten des Programms können sich gege-
benenfalls noch ändern!)*

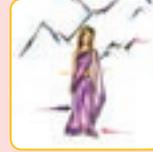
Datum: 10., 11. und 12. Juli

Ort: im LendLoft, 8020 Graz, Lendplatz 40

Kosten: Euro 140,00

Anmeldung: Sibylle Schöppel unter +43(0)664-928 75 32 oder auf www.kiyoko.at





INFORMATIONEN ZU KINDER-YOGA

1. Entspannung der Kinder für Kinder oder Warum Yoga für Kinder?

Erwachsene und Kinder sind in der heutigen Zeit von Stress und Verpflichtungen überfordert, verbringen viele Stunden des Alltages vor dem Computer und/oder dem Fernseher und verlieren immer mehr die natürliche Beziehung zu ihrem Körper.

Während Erwachsene Yoga praktizieren, um vom Alltag loszulassen, unterstützt Yoga die Kinder in ihrem Aufbau. Konzentriertes Wiederholen von Yogaübungen bewirkt psychisches und physisches Wohlbefinden. Es besteht kein Wettbewerb oder Konkurrenzdenken – im Gegensatz zu schulischem Notendruck und konstantem „sich bewahren“. Jedes Kind findet seinen eigenen Rhythmus, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge.

2. Yoga für Kleine oder Der Zugang für Kinder zu Yoga

Kinder lieben Fantasie, Kreativität, Spiel und Spaß. Teilweise selbst hergestelltes pädagogisch wertvolles Yogamaterial, wie Yogakarten, ein Yogaspiel oder ein Yogabuch kommt im Unterricht zum Einsatz. Nur durch das Anschauen der Zeichnungen in kindgerechtem Malstil, ahmen die Kinder die Yoga positionen nach. Passende Reime dazu fördern das Sprachgefühl und helfen, sich die Wirkungen besser einzuprägen. Ein weißes Blatt Papier und Farben werden zu zauberhaften Werkzeugen, Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Musik darf in den Yogaeinheiten niemals fehlen, denn Rhythmen aus aller Welt, kombiniert mit Bewegung lösen Spannungen und vermitteln Takt-Gefühl.

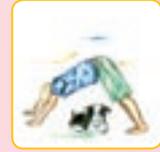
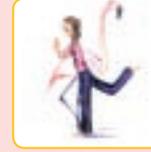
Die Natur bietet eine farbenprächtige, vielseitige Palette von Angeboten, unseren Körper näher kennen zu lernen und mit unserem Selbst in Einklang und Harmonie zu treten. Der Hatha-Yoga ist in Indien durch Beobachtung der Natur, der Pflanzen und Tiere entstanden. Daher haben viele Übungen Namen wie Löwe, Berg, Fisch, Blatt, Baum, etc. Der Ursprung des Hatha-Yoga ist also der kindlichen Wahrnehmung sehr nah, denn auch Kinder wollen das, was sie sehen, nachahmen und empfinden. Ein eher schwaches Kind erlebt sich zum Beispiel als mächtigen Berg, ein schüchternes Kind wird zu einem mutigen Löwen und ein aufgedrehtes Kind wird zu einer ruhigen Seifenblase

Kinder „üben“ Yoga nicht, sie erleben und leben ihn!

3. Wann geht's los? oder Ab welchem Alter beginnen Kinder mit Yoga?

In Indien sagt man, dass ein Mensch für Yoga reif ist, sobald er zu atmen beginnt! Bereits Babys werden durch sanfte Massagen und gezielte Bewegungen auf Yoga vorbereitet. Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren sind „Eltern-Kind-Yogaeinheiten“ ideal, jedoch ist es ab 4 Jahren möglich, in eine Gruppe zu gehen – es kommt auf den Charakter des Kindes und seine Erfahrung mit Gruppenunterricht an. Im Alter von 6 Jahren – zu Beginn der Schulzeit – ist der beste Zeitpunkt, um mit dem Yogaunterricht in der Gruppe mit anderen Kindern zu beginnen.





4. Komm mach mit! oder Wie eine Yogaeinheit ablaufen könnte

Das Programm einer klassischen Kinderyogastunde stellt sich zusammen aus Fantasiereisen, Atemübungen, Yogapositionen, Yogaspielen und Stilleübungen. Flexibilität, Kreativität und Offenheit sind im Kurs von großer Bedeutung. Es ist wichtig, mit den Impulsen der Kinder zu arbeiten, zu erkennen, was sie gerade beschäftigt und die Yogaübungen darauf anzupassen. Eine ruhige Einheit macht wenig Sinn, wenn die Gruppe kaum still sitzen kann. Spontane Reaktionen und die Beiträge der Kinder animieren dazu, sich Gedanken zu machen und zu spüren, was sie brauchen. Das macht den Unterricht nicht nur entspannend, sondern sogar sehr spannend!

Der Schul- und Kindergartenalltag wird oft geprägt von den Jahreszeiten. Kinder sind Beobachtungskünstler und so kann die erste Blume im Garten oder das Prasseln des Regens ein Impuls für die ganze Yogaeinheit werden. Neben den vier Jahreszeiten werden Themen behandelt, wie Dschungel, Ozean oder Reisen in ferne Länder.

Die 5 Sinne werden in jeder Einheit geschärft, sodass die Kinder sich selbst und ihre Umgebung sinn-voll wahrnehmen können.

5. Nur die Ruhe oder Geduld haben ...

Nur Geduld! Das Kind wird nicht von heute auf morgen zu seiner „Mitte“ finden, absolut ausgeglichen, konzentriert oder beweglich wie ein Schlangemensch sein! Schließlich muss es sich erst an Yoga, den Lehrer oder die Lehrerin und die Gruppe gewöhnen. Es kommt oft vor, dass ein Kind anfangs eher schüchtern ist oder die Einheit nur zur Hälfte mitmacht. Grundsätzlich reagiert der Körper von Kindern schnell. Die positiven medizinischen Auswirkungen von Yoga sind wissenschaftlich erwiesen, wenn ein Kind jedoch Probleme oder eine Krankheit hat, ist es gut, sich den Rat eines Arztes zu holen.

6. Zum Schluss Genuss oder abschließende Worte

Yoga machen, das tut gut
Yoga machen, das gibt Mut
Yoga stärkt den Atemfluss
Yoga machen ist Genuss
Yoga gibt wohl Kraft und Ruh
Selbstvertrauen noch dazu
Yoga gestern, morgen, heute
für kleine und für große Leute ...

