

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM FÜR KITA & GRUNDSCHULE MIT CLAUDIA RÜHLE

Alle Erzieher\*innen Ihrer Einrichtung lernen kindgerechte Yogaübungen und Übungsreihen mit altersspezifischen Entspannungselementen um Kinderyoga zur Rhythmisierung des Einrichtungsalltags und in zusammenhängenden Kinderyogastunden in den Gruppen einsetzen zu können.



## Inhalte:

### Modul 1

- Online Kinderyoga Ausbildung
- Ausbildungsscripte zum Ausdrucken
- Asana Anleitungsvideos und Karten
- Partneryoga Karten zum Ausdrucken und Ausmalen
- Kinderyoga Dokumentarfilm von Claudia Rühle
- Teilnahmebescheinigung zum Ausdrucken
- 1 Online Erwachsenenyoga Stunde mit Claudia Rühle

### Modul 2

- 10teiliger Kinder Online Yogakurs
- Download der 150 Asana Karten und 30 Acroyoga Ausmalbilder inkl. Anleitungsvideos zu jeder Position
- Online Bewegungsliederkurs 'Yoga Hits für Kids' inkl. Download aller 6 CDs als .mp3 und 108seitigem Song- & Textbook

### Modul 3

- Online KLANG-Kinderyoga Weiterbildung
- inklusive Bastelset für Klanginstrumente
- Teilnahmebescheinigung zum Ausdrucken

**Inkl. Familienkurs, Coachingflatrate** für alle Fragen rund ums Kinderyoga und natürlich das **Wandschild** zum Aufhängen **'Bei uns wird auch Yoga gemacht!'**

### XXL Starterset

Mukti-Handbuch, 1 Ganesha Kuschelgott aus Plüsch, 150teiliges Kartenset zum Ausmalen, 2 Sets Akrobatik- und Partneryoga Kopiervorlagen, Achtsamkeitskartenset, 1 Augenkissen, Herzen und Käfern für das Anfangsritual, 2 Kinderyoga DVD's mit Stundenbildern und Dokumentationen, 6 Musik CDS 'Yoga Hits für Kids', Malbuch, Bastelset für einen Satz Klanginstrumente



*"Yoga bietet die ideale Chance, Kinder schon früh für die Bedeutung von Bewegung und gesunder Haltung zu sensibilisieren und den Zugang zu Entspannung und Konzentration zu finden – je früher wir Kinder damit vertraut machen, desto besser. Mit kreativen und phantasievollen Mitteln wird auf diese Weise die kindliche Entwicklung hin zu einer gefestigten Persönlichkeit optimal begleitet und stressbedingten Entwicklungseinschränkungen vorgebeugt."*

*Das Kinderyoga Fortbildungsprogramm "Bei uns wird auch Yoga gemacht" für das gesamte Kollegium ist nachhaltig, weil alle Kinder in der Einrichtung am Kinderyoga teilnehmen werden und auch Videos und Materialien für das Üben zu Hause in Ihren Familien bekommen.*

*Das Kinderyoga Fortbildungsprogramm ist kostengünstiger als die Ausbildung einzelner Pädagog\*innen.*

*Das Kinderyoga Fortbildungsprogramm ist praktisch, da es vor Ort stattfindet, im Rahmen der obligatorischen Fortbildungstage umgesetzt werden kann und im Alltag Stück für Stück erprobt wird. Erzieher\*innen lernen mit ihren Smartphones, & Tablets gemeinsam und haben auf diese Weise die Medieninhalte beim Unterrichten mit dabei.*

**Fortbildungstage nach freier Zeiteinteilung Ihrer Mitarbeiter\*innen, da modernes, onlinegestütztes Lernen**

**Ausbildungsgebühr: 4500 € einmalige Lizenzgebühr für Ihre ganze Einrichtung inkl. Familienyogakurspaket, 1x XXL Starterset, Coaching-Flatrate für alle Mitarbeiter\*innen / Sonderpreis: 1800 € für kleine Teams mit 4-7 Kolleg\*innen**



## Kontakt:

**Claudia Rühle**  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

[www.sunlight-kids-yoga.com](http://www.sunlight-kids-yoga.com)  
[www.online-kinderyoga.de](http://www.online-kinderyoga.de)

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM



## NACHHALTIGKEIT & WISSENSMANAGEMENT

### >> Was bringt es Ihrer Einrichtung?

- Kinderyoga ist die **nachhaltigste Fortbildung** für Ihr Kollegium: Die **Gesundheitsvorsorge** der Mitarbeiter\*innen wird gefördert und findet beim Kinderyoga sogar automatisch statt.
- Kinderyoga Methoden sind **sofort im Arbeitsalltag umsetzbar** und **auch bei Personalmangel** in den Gruppen durchführbar und sorgen für mehr Positivität, Leichtigkeit, Freude, Motivation, Konzentration und Entspannung im Alltag.
- Ein zusätzliches, bei den Eltern gut angesehenes **Konzept als Aushängeschild**: Um Kinderyoga als Baustein in ihrem **Betreuungskonzept** sichtbar zu zeigen, bekommen Sie auch **ein Schild zum Aufhängen**, auf dem steht: „Bei uns wird auch Yoga gemacht!“
- Gesundheitsvorsorge, die Sie den **Familien mit nach Hause** geben können mit dem Elternpaket wovon Familien profitieren: Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt, neue Techniken zur Organisation innerhalb der Familie mit Entspannungszeiten und Yogaritualen.
- **Kostensparnis** der Weiterbildungskosten Ihrer Mitarbeiter\*innen

Englische Materialien nach Bedarf (150 Bildkarten zum Ausmalen zum Ausdrucken, Malbuch, 10 Kinderyoga Bewegungslieder) auf Anfrage.



Nach dem Kauf bekommen Sie die Zugänge für das Mitarbeiterpaket und das Elternpaket separat per E-Mail mit unbegrenzter Lizenz gesendet und können diese dann an Ihre Mitarbeiter\*innen und Eltern der Kinder weiterleiten.



Das physische XXL Starterset mit den Materialien für die Einrichtung und dem Schild „Bei uns wird auch Yoga gemacht“, dass Sie jetzt eine Yoga-KITA bzw. Grundschule sind, wird per postalisch zugesendet.



Ihr\*e Mitarbeiter\*innen Team darf mich jederzeit und unbegrenzt mit Fragen zum Kinderyoga und der Umsetzung des Unterrichtes kontaktieren: per SMS, Messenger Nachricht (What's App, Telegram, Signal), Facebook oder Telegram Gruppe



Gerne schicke ich Ihnen ein **individuelles Kostenangebot**, **Ratenzahlung ist möglich**.

**Finanzierungstipp: Crowdfunding-Projekt starten mit den Eltern!**



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM



## YOGA-PAUSEN: KÖRPER UND GEIST LERNEN ZU ENTSPANNEN

### >> Was bringt es Ihren Mitarbeiter\*innen?

- Jede\*r lernt in seinem Tempo
- Teamweiterbildung auch für neue Mitarbeiter\*innen jederzeit möglich
- Austausch mit Kolleg\*innen
- Wissensmanagement
- Modernes, Digitales lernen
- Unbegrenzter Austausch ("Coaching Flatrate") mit Kinderyoga Expertin Claudia Rühle: Betreuung per Whats App, Facebook, Telegram Gruppe
- Viele Stundenbilder, Ausmalbilder, Liedtexte mit Bewegungsanleitungen zum Ausdrucken & Kopieren



"Laut aktuellen Studien leidet jedes 3. Kind unter Mobbing oder Stress! Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen ist das Thema, das hinter der Beliebtheit des den Kindern Spaß machenden Kinderyogas steht. Yoga ist eine Methode zur Entspannung des Nervensystems. Darüber hinaus ist der Kinderyoga Raum ein „offizieller Raum“ um der Seele und der (kindlichen) Intuition Raum zu geben. Im institutionalisierten Tagesablauf der Betreuungseinrichtungen oder dem Alltag der Familien kommt das manchmal zu kurz. Kinderyoga schafft bewusst Pausen zum Abschalten und Entspannen."

Teamweiterbildung und Austausch in moderner Form Betreuung per What's App, Facebook, Telegramm Gruppe, Coaching Flatrate zum Kinderyoga bei Claudia Rühle ein Leben lang

### >> Was bringt es den Kindern?

- Körperbewusstsein
- Gelassenheit
- Selbstregulation
- Konzentration
- Lernfähigkeit
- Toleranz
- Sozialverhalten
- Akzeptanz
- Stille "aushalten"
- Selbstvertrauen
- Wahrnehmungsförderung
- Grob- und Feinmotorik
- Koordinationsfähigkeit durch Zusammenspiel der Körperhälften.



Übungen, die sofort umsetzbar sind und bei akuten Herausforderungen helfen.

Kinderyoga kann man im Gegensatz zu anderen Sportarten überall, mit wenig Platz und ohne Hilfsmittel machen!

"Die Integration des Yogas in den Familien und für die nächste Generation ist seit 2010 meine Berufung. Yoga als Schlüssel für die Veränderung vieler Familien im Hinblick ihres Bewusstseins ist eine große und verantwortungsvolle Aufgabe in der heutigen Zeit." - Claudia Rühle



### >> Was bringt es den Familien?

Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt, neue Techniken zur Organisation innerhalb der Familie mit Entspannungszeiten und -ritualen. Kindern fordern das zu Hause auch ein, wenn sie es kennen.



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!"

## KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM



### MODUL 1

>> Videokurs KINDERYOGA - Inhalte der insgesamt 40 Videokapitel

1. Begrüßung von Claudia zum Kinderyoga Online-Kurs
2. Einführung: „Welchen Sinn hat Kinderyoga?“
3. Vorbereitung einer Kinderyogastunde (Räumliche und zeitliche Bedingungen, benötigte Materialien, Gruppengröße)
4. Do's und Dont's im Yoga mit Kindern
5. Ablaufplan einer Kinderyogastunde
6. Yogisches Begrüßungsritual für Kinder
7. Aufwärmen mit Liedern und Sonnengrüßen
8. 75 kindgerechten Yoga-Asanas mit Variationen (Asanas im Stehen, im Liegen, Umkehrhaltungen,...)
9. 10 + 1 bunte Kinderyoga-Stundenbilder (Froscholympiade, Zauberwald, Yogazoo, Yogazirkus, Märchen, Regenbogen, Meer, Orient, Indianer, Raumfahrt, Weihnachten)
10. Übungen zur Konzentration, Meditation, Stille und Entspannung
11. Atmung im Kinderyoga
12. Kinderyogische Musikinstrumente
13. Massage mit Kindern
14. Partneryoga und Akrobatik für das Eltern-Kind-Yoga
15. Abschluss einer Kinderyogastunde
16. Zusammenfassung: Was macht einen guten Kinderyoga-Lehrer aus?
17. FAQ - Die Meistgefragten Fragen zum Kinderyoga

#### Bonus:

Eine Yogastunde für Erwachsene mit Claudia Rühle



### MODUL 2

>> 3 Online Kurse mit Claudia und Ihren Yogakindern im Videostudio und vor dem Greenscreen produziert zum Mitmachen Ihrer Kinder!

- 10teiliger **Online Kinder Yogakurs** inkl. "Hausaufgabe zu jeder Stunde"
- Download der **150 Asana Karten** und **30 Acroyoga Ausmalbilder** inkl. **Anleitungsvideos** zu jeder Position
- Online Bewegungliederkurs 'Yoga Hits für Kids'** inkl. Online Download aller 6 CDs und 108seitigem Song- und Textbook



Modul 2 ist auch das Familienpaket für alle Familien Ihrer Einrichtung, so dass auch Eltern mit ihren Kindern zu Hause Yoga üben können und Kinder mit Ihren Geschwistern.



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM



## MODUL 3

### >> Videokurs KLANG KINDERYOGA

Klanginstrumente sind und werden mehr und mehr ein wichtiger Bestandteil, der in keiner Kinderyogastunde fehlen darf. Sie erleichtern die Rahmung und die kreative Gestaltung der Kinderyogastunden und entlasten und entspannen einen auch selbst als Kinderyogalehrer\*innen. Mit dem nötigen Hintergrundwissen entfalten diese Instrumente vollständig ihre Wirkung und schaffen kinderleicht einen entspannten Zustand in der Yogastunde, der magische Momente der Verbindung von Körper, Geist und Seelen kreiert.

#### Inhalte "Klang":

- Professionelle Anwendung und Wirkung von Klanginstrumenten: Klangschalen, Kalimba, Sansula, Monochord, Shiantis/Koshis,
- Klangyoga und Klangmassage bei Kindern
- Klangreisen für Kinder mit Musikinstrumenten gestalten
- Chakrentönen & Stimmschulung

#### Inhalte "Musikinstrumentenbau":

- Einfacher Shaker
- Bambusshaker
- Donnerinstrument
- Regenstab
- Glöckchenbänder



#### INHALTE DER INSGESAMT 20 VIDEOKAPITEL

1. Begrüßungsvideo
2. Wirkungen des Klangs
3. Physikalische Naturgesetze: Klang um uns herum
4. Kontraindikationen bei der Klangbehandlung
5. Nutzung der Stimme im Yoga mit Kindern
6. Bienensummen intensiv
7. Chakrenvokaltönen und Chakrenvokalflöte
8. Der kosmische Urklang OM
9. Klangschalen in Theorie und Praxis am Kind
10. Das Monochord in Theorie und Praxis
11. Zaphir Klangspiel in Theorie und Praxis
12. Sansula und Kalimba in Theorie und Praxis
13. Einführung selbstgebaute Klanginstrumente
14. Bauanleitung Donnerrohr
15. Bauanleitung Glockenbändchen
16. Bauanleitung Bambus-Shaker
17. Bauanleitung einfache Shaker
18. Bauanleitung Regenmacher
19. Beispiel-Klangreise mit professionellen Klangtherapie-Instrumenten
20. Beispiel-Klangreise mit unseren selbstgebauten Klanginstrumenten

*"Seitdem ich alle Klanginstrumente für meine Kinderyogastunden dabei habe, gelingen mir die Kinderyogastunden besser als je zuvor. Die passive Klangmassage durch ihre unsichtbaren und alles durchdringenden Schwingungen harmonisieren Körper und Gemüt." (Claudia Rühle)*

**Klang verbindet.** 🎵 🎶 🎷

**Musterbastelset in der Ausbildung enthalten!**



## Kontakt:

**Claudia Rühle**  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

[www.sunlight-kids-yoga.com](http://www.sunlight-kids-yoga.com)  
[www.online-kinderyoga.de](http://www.online-kinderyoga.de)

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

## ZUSATZMODUL "TEENYOGA"



>> Videokurs - Inhalte der 27 Videokapitel mit insgesamt 108 Minuten Filmmaterial:

1. Begrüßung von Claudia zum Teenyoga Online-Kurs
2. Interview mit Teenagern „Warum machst du Yoga?“
3. Wirkungen von Teenyoga bei regelmäßiger Praxis
4. Didaktik des Teenyogas (Alterseinteilung, Unterrichtstipps, Was macht einen guten Teenyogalehrer aus?)
5. Vorbereitung einer Teenyogastunde (Räumliche und zeitliche Bedingungen, benötigte Materialien, Gruppengestaltung)
6. Stundenaufbau einer Teenyogastunde
7. Community Yoga für Jugendliche
8. Partnernyoga für Jugendliche
9. Erste Acroyoga und Akrobatik (Pyramiden) für Teenager
10. Weitere Zusatzangebote im Teenyoga Unterricht
11. Präsentation einer Teenyoga Unterrichtsstunde zum Thema „Starker Rücken“ zusammen mit Claudia's Yogaschülerinnen
12. 7 Teenyoga Stundenpläne (Konzentration, Immunsystem, Menstruation, langes Sitzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Fröhlichkeit und Energie)

Was macht Yoga für Teenager attraktiv? Wie etabliere ich mein Teenyoga-Angebot? Was mache ich, wenn die Jugendlichen im Yoga oder sogar in der Entspannung sich nicht konzentrieren können? Wie verbinde ich die einzelnen Ablaufbestandteile im Teenyoga? Muss man eine bestimmte Reihenfolge bei den Asanas beachten? Wie bekomme ich die Berechtigung, krankenkassenfinanzierte Teenyogakurse zu unterrichten? Können Pannen oder Unfälle passieren? Wie Unterrichte ich Schulklassen mit Yoga?

>> Hast du diese Vorhaben und möchtest mit deinem Team Yoga mit Pre-Teens und Jugendlichen praktizieren:



Regelmäßiger Teenyoga Gruppenunterricht im Sport- und AG-Bereich der Schule oder im Yogastudio mit Pre-Teens (10 & 11 Jahre) oder Teens (ab 12 Jahre)



Yoga-Einzelunterricht mit Jugendlichen, die besondere Förderungsbedürfnisse haben



Aus- und Weiterbildung der Lehrkräfte, die mit den Jugendlichen arbeiten und Yoga- sowie Körper- und Entspannungstechniken vertiefen möchten



Neue Anregungen für deinen bereits etablierten Yogaunterricht mit Jugendlichen



+ 1500 € Lizenz zum zusätzlichen Online Fortbildungsmodul Pre-/Teenyoga; für Grundschulen geeignet und für alle Kolleg\*innen, die Kinder ab der 4. Klasse betreuen



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

## FAMILIENPAKET (= DETAILS MODUL 2)



### >> Kurs 2: Online Kurs Musik

Der neue Online Yogakurs für Kinder beinhaltet 43 Musikvideos zu allen deutschen Bewegungsliedern der 6 CDs Yoga Hits für Kids. Claudia und ihre Yogakinder zeigen, wie wir uns alle zu den Songs yogisch bewegen können. Inklusive Song- und Textbook zum Ausdrucken.



### >> Kurs 1: Online Kinderyogakurs 10teilig

Lerne Kinderyoga Übungen (Asanas) und kindgerechte Meditationen gemeinsam nach dem Unterrichtskonzept von Claudia Rühle. Die kurzen Kinderyoga Stundenbilder bauen aufeinander auf und haben immer noch eine kleine "extra Hausaufgabe" für den Rest des Tages. Der Körper, die Gesundheit und das Üben von Konzentration und Achtsamkeit stehen bei den klar strukturierten Yogastunden für Kinder an erster Stelle: Das Lernen von Asanas (den Yogastellungen mit Namen aus der Tier und Pflanzenwelt), Wahrnehmungsübungen und Entspannungstechniken wechseln sich in kindgerechten Portionen ab. Ab und zu gibt es auch ein Yoga Bewegungslied. Spielerisch Bewegen und Entspannen als kleine Pause zwischendurch, geeignet für Kindergartenkinder ab 3 Jahren. Alle Videos sind professionell vor dem Greenscreen produziert, so dass die Kinder mit Claudia in die verschiedenen yogischen Welten tief eintauchen können.

### >> Kurs 3: Asana Kurs

- ☀️ 150 Yogakarten mit den schönsten Asanas für Mädchen und Jungen sowie 30teiliges Partner- & Acroyogakartenset zum Online Download.
- ☀️ Zu jeder der Asanakarten gibt es ein Anleitungsvideo.
- ☀️ Kartenset zum Ausdrucken in allen möglichen Größen und anschließendem Ausmalen.



1. Yogastunde: **Yoga für den Körper**
2. Yogastunde: **Dein Yogatag**
3. Yogastunde: **Starker Rücken**
4. Yogastunde: **Auf der Yogafarm**
5. Yogastunde: **Raupe und Schmetterling**
6. Yogastunde: **Im Dschungel**
7. Yogastunde: **Im Weltall/Sternzeichen**
8. Yogastunde: **Reise ins Yogaland**
9. Yogastunde: **Piraten**
10. Yogastunde: **Bedtime Yoga**



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

WARUM IST KINDERYOGA SO WICHTIG?:



>> Kinderyoga = Methode zur regelmäßigen Körperwahrnehmung

1. Kinder von heute brauchen **mehr Bewegung!**
2. Kinder von heute brauchen unbedingt einen **Ausgleich für die visuelle Welt!**
3. Kinder lernen in einer wissensorientierten Welt durch Yoga ihren **Körper und ihre Gefühle kennen!**
4. Kinderyoga trägt zur Kompensation der Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft und **Förderung der Entwicklung einer kreativen Gesellschaft** bei!
5. Sie werden dadurch für den **Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung** sensibilisiert
6. Spielen bei den Kindern verfestigt es, ihrer **Wahrnehmung zu vertrauen** und auch den kleinen Dingen **Aufmerksamkeit** zu schenken

>> Kinderyoga = körperliche, psychische und psychosomatische Stressprävention für Kinder



>> Die Vorteile von Yogaeinheiten für die Kleinen sind inzwischen bekannt:

## GESUNDHEIT

- Entspannung
- Durchblutung
- Schlafverhalten
- Kinderyoga-Übungen lösen Muskelverspannungen, stabilisieren Körperhaltung, Muskulatur und Gelenke, schulen Gleichgewicht, die Koordination & Beweglichkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Es gibt positive Wirkungen auf Atmung und Lungen, Stoffwechsel
- Verdauung und das Nervensystem

## SENSORMOTORISCHE ENTWICKLUNG

- Koordination
- Bewegungsplanung
- Bilateralintegration (Zusammenspiel der Körperhälften),
- Gleichgewicht
- Körpergeschick
- Tonusregulation
- Körperwahrnehmung und Sinneserfahrungen

## GEISTIGE ENTWICKLUNG

- Entspannung
- Selbststeuerung
- Strukturierung
- Lernfähigkeit
- Vorstellungsvermögen / Fantasie

## SOZIAL - EMOTIONALE ENTWICKLUNG

Emotionale Balance, Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Sozialverhalten, Abbau von Angst/Aggression/Impulsivität. Die Kinder entwickeln Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Sie spüren ein Gemeinschaftsgefühl und lernen Empathiefähigkeit.

## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de





# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

DARUM IST KINDERYOGA SO WICHTIG!:



Yoga bietet Kindern einen idealen Ausgleich zu Alltagsstress, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit. Der Wechsel von Bewegung (Yoga-Übungen) und Ruhe (Traumgeschichten, Meditationen) in den Angeboten wirkt ausgleichend.

Kinderyoga macht Spaß und ist für Kinder genauso natürlich wie das Laufen und Springen. Das Ausstrecken und Balancieren durch Nachahmung der Natur ist die natürlichste Möglichkeit für Kinder, ihren Körper und ihre Welt zu erforschen.

## >> Wie äußert sich Stress bei Kindern?

Gerade beim Verhalten unserer Kinder ist es schnell zu erkennen, welche Auswirkungen es hat, wenn sie sich nicht sicher und gestützt fühlen:

- Sie können nicht kooperieren, "hören nicht zu", weinen, hauen aus Überforderung.
- Sie haben kein Gefühl für die Gruppe, verlieren Empathie und Teamfähigkeit.
- Sie leiden unter Angst, Alpträumen und Schlafstörungen.
- Sie haben Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, keine Lust auf die KITA.
- Sie fahren bei jeder Kleinigkeit aus der Haut - haben sehr dünne Nerven.

## >> Kinderyoga hat einen Methodenkoffer für:

- **Munterwerden**
- **Konzentrationsabfolgen**
- **Koordinationsübungen**
- **Gemeinschaft / Partnerübungen**
- **Reaktionsspiele zum Fühlen und Auspowern**
- **Entspannen**
- **Alltagstaugliche Übungen, um das Nervensystem positiv zu beeinflussen**
- **Interkulturelles Zusammenfinden**

## >> Wie können wir Kinder von innen heraus stärken, so dass sie mit den Herausforderungen dieser Zeit umgehen können?

Egal was ist. Egal was kommt? Es braucht kein perfektes Außen für ein starkes Innen. Es braucht oft nur etwas Wissen, neue Gewohnheiten und eine liebevolle Praxis, um die Seele zum Leuchten zu bringen. So schenkst du dir und deinen Kindern wieder mehr Ruhe und Entspannung. Übrigens: Ruhige Nerven sind resilienter, kreativer, helfen der Verdauung und dem Immunsystem bei der Arbeit und machen ein gutes Gefühl. Erst mit einem entspannten Nervensystem werden wir wieder zu den Teamplayern, als die wir gedacht waren.

>> Es macht Sinn, im Vorschulprogramm ein umfangreicheres Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahren anzubieten. Die Vorschulkinder erhalten durch das Entspannungstraining die Chance, wertvolle Kompetenzen für das kommende Schulleben zu erwerben.



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

## Brief an die Einrichtungsleitung

*"Sehr geehrte KITA-Teamleitung, liebe Pädagoginnen und Pädagogen,*

Seit Beginn meiner KINDERYOGA-Ausbildungstätigkeit im Jahr 2012 erlebe ich es, dass zu mir in die Live-Ausbildungen die engagiertesten Pädagog\*innen kommen, die Kinderyoga auf ihrer Arbeitsstelle einführen. Manche sind jedoch so engagiert, dass sie möglichst bald die Arbeitsstelle wechseln wollen oder sich ganz Selbständig machen, um den Kindern nur noch im Kinderyoga zu begegnen. Das ist für die Kinder und Ihre KITA / Grundschule von Nachteil.

Dem möchte ich entgegenwirken und habe dafür mein "Bei uns wird auch Yoga gemacht!" Kinderyoga-Ausbildungsprogramm entwickelt. Das Besondere an meinem Ausbildungsprogramm für ganze Institutionen ist: Es ist komplett digital aufbereitet, ohne Vorwissen jedem zugänglich und sofort umsetzbar – als ganze Kurseinheit, zur Rhythmisierung im Tagesablauf zwischendurch und sogar für die Kinder zu Hause.

**In der onlinegestützten Ausbildung kann ich mein Wissen über Kinderyoga viel vertiefender vermitteln als in einer Tagesfortbildung, in der die Aufnahmekapazität Sättigung der Kolleg\*innen sehr schnell erreicht ist und das große Spektrum des Kinderyogas nur oberflächlich eingeführt werden kann.**

Mit meinem neuen einrichtungsbezogenen Ausbildungsprogramm kann jede\*r Mitarbeiter\*in das Lern-Tempo selbst bestimmen und an seine Bedürfnisse anpassen. Durch das Schritt für Schritt lernen und Umsetzen mit den Kindern erfolgt ein umfassenderes Verständnis der Möglichkeiten des Kinderyogas als es in einer klassischen Tagesschulung erfasst werden kann.

DIGITALBASIERT IST EINFACH MEHR MÖGLICH, doch nicht nur inhaltlich: In meinem Ausbildungsprogramm geht kein Wissen verloren, auch nicht bei Mitarbeiterwechsel. Sie erwerben einmalig einen Online-Zugang mit unbegrenzter Ausbildungslizenz für alle aktuellen und zukünftigen Mitarbeiter\*innen. Dazu kommt noch ein mehrteiliges Online-Kurspaket für alle Kinder mit ihren Familien zu Hause. Spezielle technische Voraussetzungen sind hierfür nicht erforderlich.

Jede\*r Ihrer Kolleg\*innen kann sofort mitmachen. So bleibt das Wissen auch für neue Mitarbeiter\*innen im Haus und Yoga für die Kinder ist fortlaufend gesichert. Auch Kolleg\*innen, die bisher Berührungängste hatten und auf Grund falscher Vorstellungen unsicher oder abgehalten waren, eine Kinderyoga Ausbildung zu besuchen, können jetzt mitmachen. Die Erzieher\*innen lernen unabhängig voneinander oder gemeinsam und entwickeln die Kinderyogazeiten in ihren Gruppen oder gruppenübergreifend. So kommt mehr Bewegung, Achtsamkeit, Ruhe und Gemeinschaftssinn in den Alltag mit den Kindern.

Ich setze mich dafür ein, dass Yoga mit den Kindern als völlig normale Beschäftigung angesehen wird und nicht mehr als etwas exotisch-besonderes, wozu man selbst spezielle Vorkenntnisse haben muss. Meine Teilnehmer\*innen gaben mir häufig das Feedback, dass mein spielerischer Ansatz und die von mir entwickelten Unterrichtsmaterialien sehr gut ankommen. Das Vorurteil, man müsse sportlich sein und die Positionen korrekt ausführen, konnte komplett ausgeräumt werden.

Die Kinder und auch die unterrichtenden Erzieher\*innen fühlen sich nach den Kinderyogaübungen und Spielen gelockert und entspannt. Kinderyoga ist ein Selbstläufer, wer einmal damit angefangen hat, hat sehr viel Spaß es weiterzuentwickeln und sich selbst mehr zu bewegen.

Die besondere achtsame Stimmung beim Zusammenkommen um Yoga zu Üben, wird von den Kindern und auch von den Erzieher\*innen sehr genossen weil hier etwas anderes geschieht als im Alltag. Meine Erfahrung ist, dass Kinder gerne Yoga machen und die Übungen auch zu Hause zeigen und nachmachen.

Daher ist der Einbezug von allen Familien Ihres Hauses ein wichtiges zusätzliches Modul für den nachhaltigen Erfolg dieses Ausbildungsprogramms. Mir ist es sehr wichtig, dass jede Familie einen Methodenkoffer und eine Anleitung bekommt, wie sie ihre Kinder zu Hause im Kinderyoga begleiten kann. Alle Familien ihrer Einrichtung erhalten Online-Zugänge zu insgesamt 3 umfangreichen Kinderyogakurspaketen mit vielen Videos und Ausmalbildern. So können die Kinder und ihre Familien Yoga zu Hause als neue Freizeitbeschäftigung einführen und neben Spielen, Basteln, Essen, Lernen, was vorwiegend sitzende Tätigkeiten sind, einen neuen und gesunden Baustein im Alltag entwickeln.

Im Tagesablauf Yogapausen einzuführen, hat positive Wirkung für das ganze Leben, denn Achtsamkeit ist eine Gabe, die das Kind bis ins hohe Alter mitnehmen wird. Wir ebnet mit dem positiven Erleben der Yoga-Praxis in der Kindheit den Weg für eine neue Generation, die ihren Körper und ihre Gefühle selbst spüren kann und sich darauf beziehen wird.

Um Kinderyoga als Baustein in ihrem Betreuungskonzept sichtbar zu zeigen, bekommen Sie auch ein Schild zum Aufhängen, auf dem steht: „Bei uns wird auch Yoga gemacht!“

Ich bin sicher, Sie neugierig auf mein einmaliges Ausbildungsprogramm gemacht zu haben. Daher freue ich mich, von Ihnen zu hören und mit Ihnen zusammen einen Beitrag für die Gesundheit unserer Kinder und unserer Gesellschaft zu initiieren.

Zögern Sie nicht, mich jederzeit anzurufen oder eine Nachricht zu schicken. **Ich beantworte Ihre Fragen am Telefon, oder wir treffen uns „face to face“, z.B. bei Zoom oder What's App.**

Ich freue mich, die ganzheitliche Wirkkraft des Kinderyogas in Ihr Haus zu bringen."

Claudia Rühle

## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de



# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

## Claudia Rühle

Geboren 1983 in Frankfurt/Oder  
Dipl. Soziologin (Dipl. soz. tech.)

Kinderyogalehrerin seit 2010  
Yogalehrerin BYV seit 2012 für  
Krankenkassenfinanzierte Präventionskurse

Seit 2012: 2000 Ausgebildete Kinderyogalehrer

Kinderyoga Filme in Eigenproduktion und  
mit dem 5W Verlag

6 Kinderyoga CD's Yoga Hits für Kids inkl. 2 Hörbücher  
"Dackel Bob" in Eigenproduktion

Wissenschaftliche Mitarbeiterin im DFG Projekt  
"Frühe Kindheit und Smartphones"

Vorträge beim Betzold Bildungskongress, Yoga Vidya  
Kinderyoga Kongress, HappyKids  
Entspannungspädagogik Kongress

Aktuell: Beratung und Mitarbeit im ERASMUS+  
Programm Märchen und Bewegung mit Kinderyoga in  
Deutschland, Türkei und Italien „Exercise with Tales“

### Mehr Informationen:

**Instagram:** sunlightkidsyoga\_kinderyoga

**Facebook:** Sunlight Kids Yoga – Kinderyoga Ausbildungen

**YouTube:** Claudia Rühle Sunlight Kids Yoga

mit über 100 Videos zum Kinderyoga (Musikvideos, Stundenbilder,  
Anleitungen, Dokumentationen uvm.)



*"Mein Ziel ist es, dass die Themen Bewegung und Entspannung mit Yoga als Stressprävention in alle Familien und pädagogischen Einrichtungen Einzug halten."*

*Als Diplomsoziologin ist mir der gesellschaftliche und der nachhaltige Wert des Kinderyogas in allen Dimensionen bewusst. Die Kinder lernen die Grundbewegungsmuster als Alternative zu den sitzenden Freizeitbeschäftigungen, lernen einen Bezug zu Ihren Gefühlen auszudrücken was ein verständnisvolles und friedliches Miteinander fördert."*



**Claudia Rühle hat die ausführlichsten Kinderyoga Lehr- und Lern-Programme in Deutschland entwickelt für alle Kinder und Erwachsenen, die KINDERYOGA vollumfänglich lernen möchten.**



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM



## WERDE SUNLIGHT KIDS - YOGA KITA / GRUNDSCHULE!

### >> Rechenbeispiel externe Honorarkosten Kinderyogalehrer\*in

Wenn Sie eine\*n externe\*n Kinderyogalehrer\*in in Ihrer Einrichtung beschäftigen, die/der im Jahr durchschnittlich 40 Wochen für 50 € pro Kurseinheit (45 bis 60 min) kommt, der in dieser Zeit maximal 15 Kinder unterrichtet, sind es **jährliche Honorarausgaben von 2000 €**. Für **4000 € können Sie also nur zwei wöchentliche Kinderyogakursgruppen ein Jahr finanzieren**. Für 4400 € könnten Sie 8 Erzieher\*innen im Kinderyoga weiterbilden lassen, wovon in den nächsten Jahren einige die Einrichtung verlassen werden.

*Auf dieser Grundlage habe ich mein "Bei und wird auch Yoga gemacht" - Fortbildungsprogramm entwickelt, um nachhaltig den organisatorischen und Finanzierungsengpässen entgegen zu wirken und zu ermöglichen, dass **ALLE Kinder konstant Kinderyoga praktizieren können** und auch Anleitungsmaterial in Form von Videos und Ausmalbildern mit nach Hause bekommen.*

Jede\*r kann Kinderyoga machen oder lernen. Erwachsene brauchen kein ausgebildeter Yogalehrer dafür sein. Die Grundbewegungsmuster sind einfach und beliebig zu kombinieren. Kinder halten die Positionen nur so lange, sie können. Die positiven Wirkungen treten bei Kindern schneller ein, da ihr Körper und Kreislauf schneller „schaltet“ als es bei Erwachsenen der Fall ist. Erklärungen über „korrekte Ausrichtung“, Wirkungen oder philosophisches sind bei Kindern fehl am Platz. Wettbewerbs-, und Konkurrenzdenken sind beim Kinderyoga tabu, Leistungs- und Zeitdruck haben dort Pause. Ich habe viele Erzieher\*innen erlebt, die richtig in ihrem Element aufgehen, aus sich herausgehen, spielen, auf dem Boden rollen, brüllen wie der Löwe, die Tiere nachmachen, in den körperlichen Ausdruck gehen. Das befreit und beruhigt die Nerven. Durch das Yoga ihrer Kinder haben schon manch Erwachsene zur eigenen körperlichen Praxis (zurück-) gefunden.



## Kontakt:

Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de

# "BEI UNS WIRD AUCH YOGA GEMACHT!" KINDERYOGA FORTBILDUNGSPROGRAMM

>> Sie machen bereits Kinderyoga?

Wenn das "Bei uns wird auch Yoga gemacht!" Fortbildungsprogramm für Ihr ganzes Haus nichts für Sie ist, **schicken Sie doch (eine\*n oder mehr) Mitarbeiter\*innen in meine Live-Ausbildung in Berlin (550 € pro Person) oder zur privaten Kinderyoga Online Ausbildung (ab 290 €).**

>> ODER ERGÄNZEN SIE IHR REPERTOIRE MIT MEINEN KINDERYOGA PRODUKTEN!

## ANDERE ANGEBOTE:



6 CD'S MIT MANTREN + BEWEGUNGSLIEDERN INKL. SONG- + TEXTBOOK + ANLEITUNGSVIDEOS  
85 €

150TEILIGES KARTENSET ZUM AUSMALEN  
29 €



GANESHA - KUSCHELGOTT AUS PLÜSCH  
25 €



>> AUGENKISSEN, MALBUCH FÜR STARKE KÖRPERHALTUNG, OZEANTROMMEL, KLANGSCHALEN, STARTERSETS UVM.



## Kontakt:



Claudia Rühle  
0152 24043047  
claudia.ruehle@googlemail.com

www.sunlight-kids-yoga.com  
www.online-kinderyoga.de