KLC Viborg
Flere veje til læring

Introkursus Yoga i børnehøjde



Beskrivelse

Oplever du og dine kolleger i arbejdet med børn og unge, at enkelte børn kan have udfordringer, der også påvirker fællesskabet og dynamikken? Er du udfordret i forhold til din egen trivsel, dit overskud, din arbejdsglæde og din relation til børnene? Der findes lettilgængelige og forhåndenværende redskaber til at ændre den dårlige dynamik! Med Kurset "Yoga i børnehøjde" vil I som personalegruppe få indsigt, redskaber og konkrete tiltag, der ikke kun er anvendelige, men også i høj grad forenelige med det dannelses- og læringsmæssige fundament, som institutioner og skoler arbejder ud fra.

Kurset omhandler blandt andet:

- Gruppedynamikker og konsekvenser
- Sanseintegration og forstyrrelser
- Nervesystemet og åndedrættet
- Adskellige praksisøvelser
- Kompendie
- Opfølgende sparringsmøde

Praksisnær undervisning
Det teoretiske og erfaringsbaserede oplæg er suppleret med åndedrætsteknikker, meditationer, og andre øvelser, som I kommer til at afprøve på egen krop. I vil tilegne jer viden om forskellige strukturer, elementer og teknikker, så I kan komme i gang på egen institution eller skole.

Det teoretiske oplæg efterfølges af praksisundervisning, der forgår på yogamåtterne. Denne del, vil på forhånd være planlagt og målrettet aldersgruppen og er tænkt som inspiration til, hvordan I kan komme i gang. Til dette kræves INGEN forudgående yogaerfaring. Alle kan være med.

Gevinster for børnene ved arbejdet med børneyoga:

- øget koncentration og opmærksomhed
- øget læring
- øget trivsel
- forbedret selvregulering
- bedre sociale afkodningsstrategier
- større fællesskab

- og meget andet...

I børneyoga udfordres hele sanseapparatet. Det udvikler barnets evne til at forstå og mærke sig selv. Det bidrager både til den enkeltes trivsel og til børnegruppens dynamik og fællesskab.

Opfølgende sparringsmøde
Som tillæg til kurset er der mulighed for 1 times opfølgningsmøde med indhold tilpasset jeres personalegruppes behov for evaluering, sparring, opfølgning, repitation og fastholdelse af initiativer. Forud for dette møde vælges en ambassadør i gruppen. Dette øger i den grad muligheden for fastholdelse og udnyttelse af kursets indhold fremadrettet.

Kontakt

Trine Qvortrup Moltzen
qmyoga@gmail.com

pædagog, børnehaveklasseleder og børneyogalærer

22537144

Træffetid 15-17 på hverdage

Materialer

Ud over viden, praksisøvelser, gruppereflektioner og teori får I udleveret et kompendium, med beskrivelser af de konkrete øvelser. Det kan danne grundlag for, at I sammen efterfølgende kan udvikle egne ideer af de forskellige komponenter.

Sted

Hos jer

Tilmelding

qmyoga@gmail.com

Praktisk information

Målgruppe

Dagtilbud
- Børnehave
- Vuggestue

Grundskole
- Indskoling
- Mellemtrin

SFO

Kurset er relevant for lærere, der underviser i fagene

Idræt
Obligatoriske emner

Emneområde

Idræt og bevægelse
Trivsel og fællesskaber

Kurset er relevant for pædagoger, der arbejder med læreplanstemaerne

Alsidig personlig udvikling
Krop, sanser og bevægelse
Social udvikling

Periode

Hele året

Varighed

4.5 time

Pris

7300,- pr. gruppe (inkl. moms)

Jeg kommer til jeres skole/institution.
I kan være flere enheder eller institutioner der afvikler kurset sammen.
Jo flere fra samme enhed som muligt, jo større udbytte, sparringsmuligheder, videndeling og sandsynligheden for implementering efterfølgende.

Kontakt udbyder

QMyoga

Dollerupvej 6

7470 Karup J

Tlf. 22537144