

Børneyoga

Kursus for pædagoger
og lærere



Børneyoga udfordrer hele sanseapparatet og udvikler børnenes evne til at forstå, mærke sig selv og trives, så muligheden for være en positiv del af fællesskabet forbedres.


QM KIDS YOGA

Børneyoga

Hvad er yoga, og hvordan kan det bruges i institutioner og på skoler?

Det at lave yoga med børn øger blandt andet deres evne til at koncentrere sig, holde fokus og mærke sig selv. Ligeledes bidrager det både til den enkeltes indre og ydre trivsel og til børnegruppens dynamik.

Kursus for hvem?

Kurset er målrettet pædagoger og lærere, der har interesse i at komme i gang med børneyoga, og kurset kan bookes til en hel personalegruppe på jeres egen institution eller skole.

- Tidspunkt: Efter aftale
- Varighed: 4½ time
- Pris: 5900 kr. + moms og kørsel

Kursets indhold

1

TEORI: Introduktion til teori om nervesystemet, åndedrættet, sanseintegration og gruppedynamik tilført praksisfortællinger, øvelser og refleksionsarbejde.

2

PRAKSIS: Jeg afvikler en børneyogatime sammen med jer på yogamatten, så I får mulighed for at opleve et konkret repræsentativt scenarie, som vi sammen gør til genstand for dialog og refleksion. Det handler om formidlingsstrategi, yogaens pædagogik og didaktik, hvor legende elementer, teknikker, øvelser, indlevelsesevne og storytelling er omdrejningspunktet.

Min erfaring er, at praksisnærhed er afgørende for jeres mulighed for efterfølgende at afprøve, implementere og udvikle på, hvordan børneyoga kan se ud hos jer.

Hvad får I?

Umiddelbart efter kursets afslutning får I tilsendt et elektronisk kompendium, hvori alle de gennemgåede konkrete elementer og eksempler er beskrevet, så I fra dag ét af får mulighed for at anvende de elementer, der passer bedst til jer og til børnegruppen.

Ved køb af kurset medfølger én times GRATIS opfølgning efter 1-3 måneder. Dette tilrettelægges efter jeres behov.

Yoga og sanseintegration

Der er mange børn, der i dag bevæger sig for lidt helt fra de er små. Det betyder, at de allerede fra starten af livet får udfordringer med deres sanseintegration. Disse forstyrrelser bliver ofte misforståede som ADHD-lignende træk, sensitivitet og anden uro, der både forstyrrer barnet selv og dynamikken i fællesskabet. Det er ikke noget, der forsvinder af sig selv, og derfor har børnene brug for hjælp. I børneyoga udfordres hele sanseapparatet, og det udvikler evnen til at forstå og mærke sig selv samt være en del af fællesskabet.

Der er mange elementer af yogaen, der ikke kun er anvendelige, men også i høj grad forenelige med det dannelses- og læringsmæssige fundament i institutioner og skoler.

Yoga og barnets trivsel

Det er gennem yogastillinger, åndedrætsøvelser, meditationer, bevidsthedstræning og afspænding muligt for børn at udvikle de kompetencer, der er en forudsætning for et børneliv i trivsel. Det gælder både på det indre og det ydre plan, og det forbedrer det enkelte barns læringsforudsætninger og muligheder for at være en positiv del af fællesskabet.

Indre trivsel

- skabe dybere ro
- øge koncentrationsevne
- øge fokus
- forbedre følelshåndtering
- mindske ængstelse og angst
- forbedre selvregulering
- forbedre relationskompetence
- mindske behov for konkurrence

Ydre trivsel

- styrke kropsvidshed
- styrke balance og motorik
- forbedre koordination
- mindske kropslig uro
- øge muskulær styrke
- øge kontrol gennem ånde-drættet

Baggrund

I en årrække har jeg arbejdet med børneyoga i forskellige sammenhænge. Jeg har stået i spidsen for forskellige projekter, forløb og workshops. Gennem mine erfaringer har jeg udviklet på, hvordan elementerne kan tilpasses rammerne i institutioner og på skoler. I den sammenhæng oplever jeg, at den pædagogiske formidling, igangsættelses- og implementeringsstrategi er vigtig.

Børneyoga

Kursus for pædagoger
og lærere

Faglig profil

- Uddannet pædagog i 2002
- Arbejdet i klubregi i 10 år
- 5 års erfaring som børnehaveklasselærer
- Uddannet yogalærer 2014 (Hamsa Studio, Århus)
- Uddannet børneyogalærer, 2016 (Yogarollinger, Esbjerg)
- Iværksætter og stifter af QM kids YOGA 2016



Jeg glæder mig til at høre fra jer omkring et potentielt samarbejde.

Mvh. Trine Qvortrup Moltzen

Trine Qvortrup Moltzen



qmyoga



qmyoga



www.qmyoga.dk



qmyoga@gmail.com



22 53 71 44

