

KINDERYOGA AUSBILDUNG

FÜR LEHRPERSONEN UND
HERZENSMENSCHEN,
DIE FÜR KINDER EIN
LEUCHTTURM SEIN MÖCHTEN



EINE LICHTVOLLE REISE
FÜR DICH UND ALLE, DIE
DU BERÜHREN WIRST

5 WOCHENENDEN
FEBRUAR - JUNI 2026

KURSDATEN

14./15. FEBRUAR 2026
21./22. MÄRZ 2026
25./26. APRIL 2026
30./31. MAI 2026
20./21. JUNI 2026*

EINFÜHRUNGSABEND

Unverbindlich Kinderyoga-Luft
schnuppern. Ausgleich CHF 65

16.01.2026, 17:30-21:00 UHR

AUSBILDUNGSORT

**FIT+GSUND, CHURZHASLEN 3,
8733 ESCHENBACH SG**

*WE im Juni im Seminarhotel:
wirkstatt-auboden.ch

AUSGLEICH: CHF 1890
Frühbucherpreis bis 30.11.2025
Ab 1.12.2025: CHF 2090
(Übernachungskosten im Juni exkl.)

INFOS & ANMELDUNG

SOULATHOME.CH

Kontakt: Eliane Mathys
info@soulathome.ch
Tel: +41 (0)76 298 47 88

KURSLEITUNG

BORNIKO PREDÖHL

Dipl. Sozialarbeiter/-pädagogin
Kundalini Yogalehrer,
Ausbildner im Kinderyoga.
Seit 1995 unterrichtet er Yoga für
Kinder, Erwachsene & Familien und
hat Kinderyoga in Deutschland
schon in zahlreiche Kindergärten,
Schulen und Fachschulen gebracht.



ELIANE MATHYS

Dipl. Yoga- und Kinderyogalehrerin
Dipl. Physiotherapeutin B.Sc.
Dipl. Familien & Kinder Coach
Dozentin und Prozessbegleiterin



DANIEL ENDER

Dipl. Yoga- und Kinderyogalehrer
Cert. Lachyogalehrer
Impulse Coach
Deeskalationstrainer



Die Ausbildung bedingt keiner Vorkenntnisse
und wird mit dem

ZERTIFIKAT KINDERYOGA ANLEITER*IN

abgeschlossen. Sie ermöglicht die direkte
Umsetzung und kann mit zwei Aufbau-
seminaren im Sept. & Nov. 2026 zum Zertifikat
"Kinderyoga-Lehrer*in" ergänzt werden.

ERWACHSENE LERNEN YOGA & ENTSPANNUNG FÜR KINDER

SCHON IM KINDERGARTEN UND STÄRKER AUSGEPRÄGT IN DER GRUNDSCHULE SPIEGELT SICH DIE HEKTISCHE UND STRESS INDUZIERENDE GESELLSCHAFTSFORM IM VERHALTEN UNSERER KINDER WIEDER. IMMER MEHR ERZIEHER*INNEN UND LEHRPERSONEN SUCHE NACH NEUEN DIDAKTISCHEN METHODEN, UM DIE UNTERRICHTSINHALTE SINN- UND FREUDVOLL VERMITTELN ZU KÖNNEN. AUCH ELTERN WISSEN OFTMALS NICHT MEHR, WIE SIE IHRE ZUM TEIL UNKONZENTRIERTEN KINDER DABEI UNTERSTÜTZEN KÖNNEN, INTRINSISCHE MOTIVATION AUFZUBRINGEN.

YOGA IST EIN HERVORRAGENDES SPIELFELD, AUF DEM KINDER LERNEN, SICH MIT IHREM KÖRPER ANZUFREUNDEN. SIE LERNEN, IHRE EMOTIONEN, IHREN INTELLEKT UND VERSTAND BESSER WAHRZUNEHMEN UND DAMIT UMZUGEHEN. DIE ÜBUNGEN VERHELFFEN U. A. ZU EINER GESUNDEN HALTUNG, EMOTIONALER AUSGEGLEICHENHEIT, STÄRKEN DAS ABWEHRSYSTEM UND FÖRDERN DAS KONZENTRATIONSVERMÖGEN AUF EINE WEISE, DIE FREUDE ERZEUGT.

INHALTE DER KINDERYOGA AUSBILDUNG

PRAXISORIENTIERT

Die Wirkungen verschiedener Yoga- und Entspannungstechniken an sich selbst zu erfahren und dabei kindergerechte und altersentsprechende Methoden kennenzulernen, ist der Schwerpunkt dieser zehntägigen Ausbildungsreise. Es wird praxisorientiertes Handwerkzeug vermittelt, um ohne Vorkenntnisse Kinderyoga anleiten zu können und den Alltag in Krippen, Spielgruppen, Kindergärten, Schulen oder anderswo richtunggebend gestalten zu können. Die Ausbildung orientiert sich an der Praxis und weniger an praxisfernen Konzepten und beinhaltet auch die Arbeit mit dem eigenen "Inneren Kind".

SCHWERPUNKTE

- Grundlagen des Yoga
- Unterrichtsstruktur und allgemeine Richtlinien für Yogaübungen
- Zusammenstellen und Entwickeln von Übungsreihen und Übungsgeschichten sowie von ergänzenden Entspannungsmethoden
- Die Energiezentren (Chakren) und ihre Bedeutung für ein ausgeglichenes Leben
- Kindheit aus yogischer Sicht und Arbeit mit dem "Inneren Kind"
- Atemübungen, Meditationstechniken und Entspannungstechniken

WEITERE INHALTE

- Yogische Unterstützung für Kinder mit ADS-/ADHS-Syndrom
- Gewaltprävention durch Yoga (GFK/Giraffensprache)

ENTWICKLUNGS- PSYCHOLOGISCHE & -PHYSIOLOGISCHE WIRKUNGSWEISEN DES KINDERYOGAS

Mentale Konditionen:

- Konzentrationsfähigkeit & Durchhaltevermögen
- Verbindung der Gehirnhälften
- Ausgleich der Gehirnaktivität & Hirnwellfrequenzen
- Stärkung des Nervensystems
- Ausbalancierung von Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten

Physische Konditionen:

- Koordination, Gleichgewicht, essentielle Beweglichkeit und haltungsbezogene Muskelkraft
- Korrektur & Vorbeugung von Fehlhaltungen
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung der Blutzirkulation, der Sauerstoffversorgung und des Stoffwechsels
- Unterstützung der Verdauung & Ausscheidung

Emotionale Konditionen:

- Umgang mit Gefühlen & Bedürfnissen
- Persönlichkeitsentwicklung: über die Selbstwahrnehmung und das Selbstgefühl zum Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen hin zur Selbstfürsorge und Selbstliebe.

GUT ZU WISSEN!

UNS SIND MÖGLICHE UMSTÄNDE IN EINEM (SCHUL-)SYSTEM, DIE DEN BEGRIFF "YOGA" NICHT ZULASSEN, BEWUSST. DESHALB STEHT ES ABSOLUT FREI, DIE TOOLS ANDERS ZU BENENNEN (WIE Z. BSP. KÖRPER-, ENTSPANNUNGS-, KONZENTRATIONSÜBUNG). DIE BENENNUNG SOLL NIEMANDEN DAVON ABHALTEN, FÜR DIE KINDER EINE VERÄNDERUNG ZU BEWIRKEN! DENN YOGA IST KEINE RELIGION UND AUCH KEIN DOGMATISCHES KONZEPT. YOGA VEREINT, WAS PHYSISCH, EMOTIONAL, MENTAL UND IM HERZEN SOWIESO ZUSAMMGEHÖRT UND UNTERSTÜTZT SO DAS GESUND- UND GANZ-SEIN.