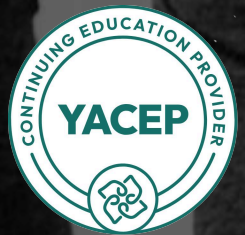


KINDERYOGA- UND MINDFULNESS-LEHRER- AUSBILDUNG

- Für Anfänger geeignet -



yoga
alliance



KAVAALYA



“Bevor man Kindern das
Lesen beibringt, sollte man
ihnen helfen, zu verstehen,
was Liebe und Wahrheit sind”

- Mahatma Gandhi

KINDERYOGALEHRER- AUSBILDUNG

Dies ist ein 95 stündiges Spezialisierungsprogramm, zertifiziert von der Yoga Alliance, das dich darauf vorbereitet, Yoga- und Achtsamkeitslehrer/in für Kinder und Jugendliche zu werden. Es ist für Anfänger geeignet, da es alle grundlegenden yogischen Prinzipien in den Bereichen Asanas, Meditation, Atemtechniken, Achtsamkeit, Anatomie, Ayurveda und vieles mehr vermittelt. Zusätzlich lernst du moderne pädagogische Methoden, um das notwendige Selbstvertrauen zu gewinnen, um Kinder aller Altersgruppen zu unterrichten und deine eigenen Klassen zu organisieren.



6 Wochen
Ausbildung



Für Anfänger
geeignet



Unbegrenzter
Zugang



Praktika*
(freiwillig)

**Alle Live-Stunden werden aufgezeichnet, sodass du sie später ansehen kannst, falls du nicht teilnehmen kannst.*



DAS KAVAALYA-SYSTEM

Yoga ist die Erfahrung, mit allem eins zu sein. Um den Zustand des Yoga zu erfahren, ist die Vereinigung von Körper und Geist eine Voraussetzung.

In diesem Zusammenhang ist das Kavaalya-System entstanden, ein einzigartiges Konzept unserer Schule, das das wesentliche Verständnis und die Praxis des alten Yogas erleichtert.

Der Ausbildungsschwerpunkt des Kavaalya-Systems ist es, sicherzustellen, dass die als Lehrer/innen ausgebildeten und zertifizierten Schüler/innen ihren neuen Beruf mit maximaler Glaubwürdigkeit und Wirkung auf ihre Gemeinschaft ausüben können.

Ein nach dem Kavaalya-System ausgebildeter Lehrer vermittelt Kohärenz und projiziert die Lehre als Rückgratkonzept des Lernens und der Praxis des Yoga.

Diese Arbeitsweise macht uns Jahr für Jahr zur Referenzschule für Tausende von Schülern auf der ganzen Welt.

Hier ein paar Zahlen:

Live-Unterricht 4.455 h	Aufgezeichnete Klassen 1.867 h	Asana 2.544 h
Meditation 655 h	Anatomie 430 h	Pranayama 387 h

- 520 Unterrichtsstunden in jedem Monat des Jahres -

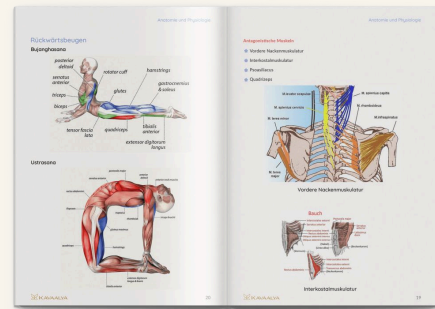


IM PROGRAMM ENTHALTEN:

KURSHANDBUCH



ANATOMIEHANDBUCH



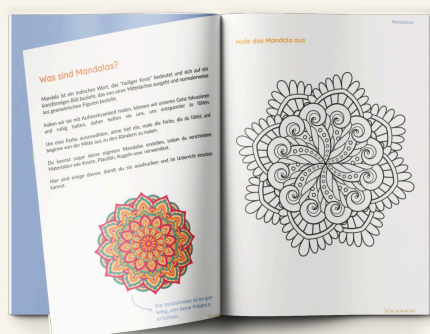
SPIELBUCH



KARTEN MIT DEN WICHTIGSTEN HATHA YOGA ASANAS



MANDALAS

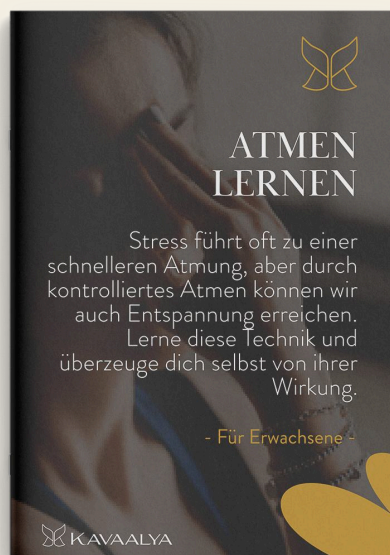
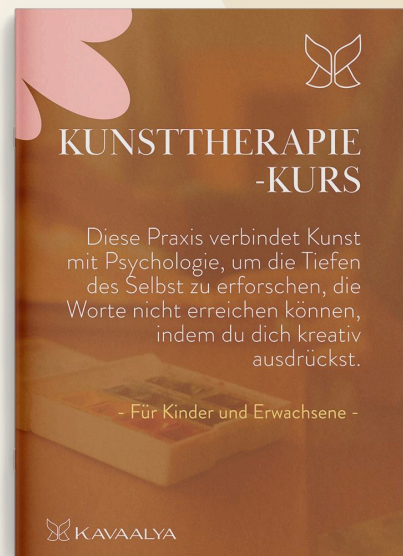


SONNENGRUSS-POSTER



EXTRA BONUS

(Nur für eine begrenzte Zeit verfügbar)





DIESE AUSBILDUNG IST GEEIGNET FÜR....

- ✿ Alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder arbeiten wollen.
- ✿ Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrer/innen, die sich spezialisieren wollen.
- ✿ Mütter und Väter, die Yoga und Achtsamkeit lernen und an ihre Kinder weitergeben wollen.
- ✿ Freizeitbetreuer/innen auf Spielplätzen, Animateure/innen, Betreuer/innen...
- ✿ Frühkindliche Erzieher/innen und Kindergärtner/innen.
- ✿ Sportbetreuer/innen für Kinder.

DEINE LEHRER

Spezialisten in ihren jeweiligen Fächern



Sandra Hayes

Kurskoordinatorin Hatha-Yoga-Lehrerin

Sandra Hayes, geboren in Bayern, lebte 24 Jahre lang in Irland und hat dort ein Kindertheater und ein Tanzstudio geleitet sowie an verschiedenen Schulen Tanz- und Bewegungsprogramme angeboten, u.a. für die Autistische Abteilung einer Grundschule sowie für Kinder mit FASD.

Seit 2014 lernt und lehrt sie unaufhörlich in den Bereichen Yoga, Ayurveda, Vedische Philosophie & Achtsamkeit.

Seit 2021 ist sie wieder zurück in Deutschland und lebt jetzt in Murnau am Staffelsee, wo sie in einer pädagogischen Einrichtung arbeitet, Yoga & Tanz unterrichtet und an Wochenenden YA zertifizierte Yogaausbildungen leitet.

Ausserdem ist sie kurz davor eine Ausbildung in Tanz/Bewegungstherapie & Kreativtherapeutischer Praxis abzuschliessen. Sandra freut sich, ein Teil des Kavaalya Teams zu sein.



Abhinav Sirohi

Lehrer für Yogaphilosophie, Pranayama, Mudras und Bandhas

Abhinav Sirohi ist ein zertifizierter Lehrer für Yoga und Yogaphilosophie, der Yoga als ganzheitliche Lebensweise versteht, tief verwurzelt in alter vedischer Weisheit.

Inspiziert von Gurudev Sri Sri Ravi Shankar ji macht er traditionelle yogische Philosophie für die moderne Welt praktisch, verständlich und alltagsnah zugänglich.

Mit Ausbildungen in Psychologie und Yogawissenschaften begleitet er Menschen dabei, ihr körperliches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden zu stärken. Sein bodenständiger und zugleich transformierender Ansatz führt Suchende vom Lärm des Geistes zu mehr innerer Klarheit, Balance und Verbindung mit dem eigenen Selbst.



DEINE LEHRER

Spezialisten in ihren jeweiligen Fächern



Dr. Liane Günther

Dozentin für Anatomie und Physiologie

Liane absolvierte 2022 ihre 200-Stunden-Yoga-Lehrerausbildung. Was als persönliche Erfahrung begann, entwickelte sich zu einer Leidenschaft für Körperwahrnehmung und das Zusammenspiel von Körper und Geist. 2024 vertiefte sie ihr Wissen mit einer 50-Stunden-Yin-Yoga-Ausbildung.

Als Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin und Doktorin der Public Health verbindet Liane evidenzbasierte Bewegungswissenschaft mit den Prinzipien des Yoga. Ihr Unterricht basiert auf funktioneller Anatomie, Biomechanik und der Überzeugung, dass jeder Körper einzigartig ist. Sie ist überzeugt, dass ein besseres Verständnis dafür, wie unser Körper aufgebaut ist und sich bewegt, den Weg zu einer achtsamen, nachhaltigen Praxis ebnet und zu mehr Leichtigkeit und Freude auf der Matte führt.

Ihre Reiselust führte sie dazu, Yoga in verschiedenen Ländern zu unterrichten. Darüber hinaus leitete sie in Deutschland Workshops an der Schnittstelle von Yoga und Anatomie.



Caroline Durstberger

Ayurveda-Lehrerin

Yoga begleitet mich schon seit über 17 Jahren und hat mich 2016 bei einem Auslandsaufenthalt in Ecuador zu Ayurveda geführt. Zurück in Wien habe ich die Ausbildung zur Ayurveda Praktikerin gemacht. Das ayurvedische Wissen hat mich auf vielen Ebenen transformiert und mich dazu gebracht mir selbst tiefer zu begegnen.

Derzeit befinde ich mich in Ausbildung bei Dr. Satyajith Kadkol, Arzt und Vaidya der ayurvedischen Wissenschaft und Schriften. Dabei hatte ich die Möglichkeit mehrmals nach Udupi, Indien zu reisen um direkt von ihm und in seiner Klinik zu lernen.

Ich arbeite als selbstständige Ayurveda Praktikerin und leite die SUVEDA - Schule und Ausbildung für Ayurveda und Yoga, im Veda Vital Zentrum in Wien.

Ich liebe die Natur und besonders das Meer.



DEINE LEHRER

Spezialisten in ihren jeweiligen Fächern



Daniela Hörnlein

Hatha-Yoga-Lehrerin

Daniela ist mit Leib und Seele Yogalehrerin. Sie praktiziert seit 15 Jahren Hatha- und Vinyasa-Yoga.

Im Laufe der Jahre hat sie ihr Wissen immer mehr vertieft und richtet ihr Leben ganzheitlich nach allen Aspekten des Yoga aus. Yoga ist für sie nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung und ihr persönlicher Weg zur ganzheitlichen Heilung.

Sie absolvierte die 200 und 300 Stunden Yogalehrer-Ausbildung bei Kavaalya und sagt selbst: "Ich bin dankbar, dass dieses hochwertige Wissen den täglichen Unterricht mit meinen Schülern bereichert".



PROGRAMMAUFBAU



Dies ist ein Kurs von 95 Stunden, der in 6 Wochen online stattfindet, mit Live-Stunden(die aufgezeichnet werden) und aufgezeichneten Unterrichtsstunden, in denen du mit Spezialisten in Kontakt kommst, die dich tiefer in die Yogapraxis einführen und dir zeigen, wie du sie an Kinder und Jugendliche anpassen kannst.

Am Ende des Kurses wirst du nicht nur etwas über Yoga gelernt haben, sondern auch über Kinderentwicklung, Anatomie, Ayurveda, Geschichtenerzählen, Spiele, Aromatherapie, Farbtherapie und Kunsttherapie . Durch den hohen Praxisbezug des Kurses bekommst du die nötigen Strategien an die Hand, um als Kinderyogalehrer/in mit Sicherheit und Selbstvertrauen zu praktizieren. Sobald du dein Wissen aufgenommen und verinnerlicht hast, wirst du es in den (freiwilligen) Unterrichtspraktika erproben, in denen du dein volles Potenzial als Yoga- und Achtsamkeitslehrer/in für Kinder entfalten wirst.



SYLLABUS

- 1 **Philosophie, Lebensstil und yogische Ethik.** Von einem Lehrer aus Indien lernst du die Geschichte und die philosophischen Grundlagen dieses fabelhaften Prozesses kennen und erfährst, wie du ihn auf professionelle und effektive Weise an Kinder weitergeben kannst, um ihr Wachstum zu fördern.
- 2 **Allgemeiner Hintergrund zu diesem Fachgebiet.** Du lernst die Vorteile dieser Praxis, die wichtigsten psychologischen Theorien zur Entwicklung von Kindern und den Einfluss des Spiels auf ihre Entwicklung kennen. Du lernst, wie du die Praxis an verschiedene Altersstufen und an Menschen mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen anpassen kannst.
- 3 **Techniken, Ausbildung und Praxis.** Du lernst verschiedene Asanas, wie du sie ausführst und in eine bestimmte Reihenfolge bringst, um deinen Unterricht zu gestalten, Atemtechniken, Entspannung, Meditation, Achtsamkeit, Mantras, Mandalas, Umgang mit Emotionen, Aromatherapie, lernst Spiele und wie du Geschichten erzählst, damit du deinen Unterricht an Kinder und Jugendliche anpassen kannst.
- 4 **Unterrichtsmethodik** Vorbereitung und Planung von Kursen unterschiedlicher Länge, Einsatz von Technologie, effiziente Kommunikation, Hilfsmittel, Unterrichtsort, Marketing.
- 5 **Anatomie und Physiologie.** Wir untersuchen das Nerven-, Skelett-, Muskel-, Verdauungs- und Hormonsystem und konzentrieren uns auf die psychomotorische Entwicklung und die spezifischen Anpassungen, die Kinder während ihres Wachstums benötigen.

Hinweis: Da wir wissen, wie schwierig es ist, Kinder mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen zu unterrichten, haben wir zusätzlich zu den Inhalten, die bereits im regulären Kurs zu diesem Thema enthalten sind, eine weitere wertvolle Lerneinheit hinzugefügt, um die Integration von Kindern mit sensorischen Schwierigkeiten zu vertiefen.



DIE BEDEUTUNG VON ACHTSAMKEIT

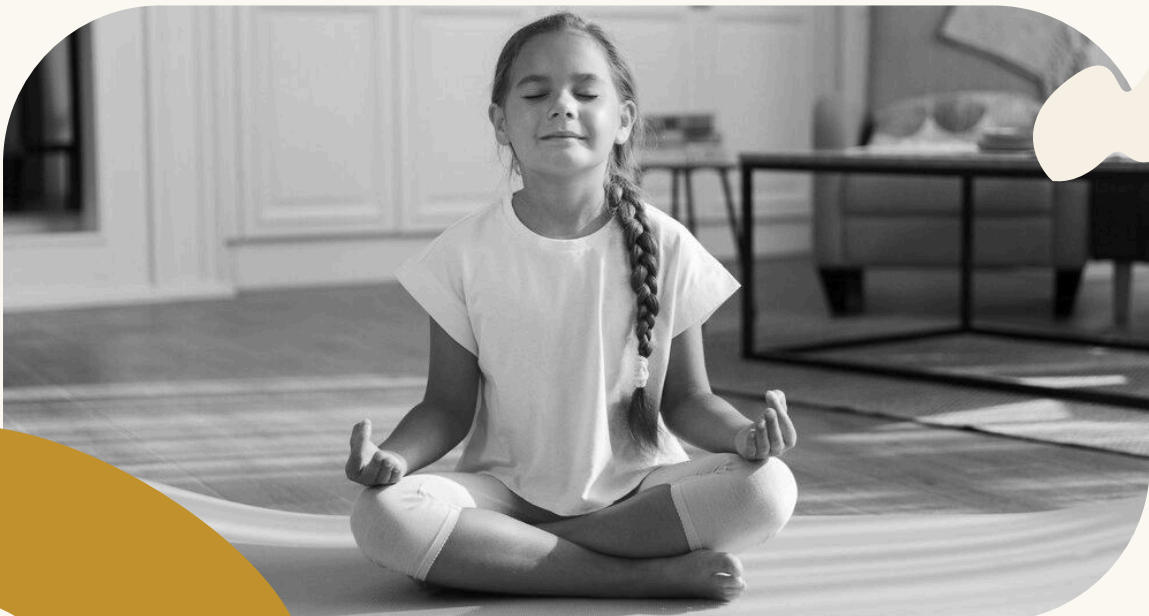
Die Grundlage der Achtsamkeitsmeditation ist der einfache Prozess, die volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Das erhöht den Bewusstseinszustand und befreit den Geist von der Notwendigkeit, zu urteilen, sich mit der Vergangenheit zu vergleichen und die Zukunft zu fürchten.

Dies führt zu Gelassenheit, emotionaler Kontrolle, Konzentration, Effektivität und vor allem zum richtigen Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen - dem einflussreichsten Faktor für persönliches, schulisches und berufliches Glück und Erfolg.

Da Yoga eine Praxis ist, die darauf abzielt, den Geist über den Körper zu erreichen, erleichtert und verbessert es die Ziele der Meditationstechniken.

„Wenn wir jedem achtjährigen Kind Meditation beibringen würden, könnten wir die Gewalt in einer einzigen Generation beseitigen“.

- Dalai Lama



UNTERRICHTSPRAXIS

(FREIWILLIG)

Ein wesentlicher Bestandteil des Kavaalya-Systems ist das Unterrichten. Am Ende des Programms werden Sitzungen eingerichtet, in denen Schüler/innen unter Aufsicht der Lehrer/innen die übrigen Schüler/innen der Klasse anleiten.

Das Ziel dieser Übung ist es, dir zu helfen, deine Kreativität zu entfesseln und die Fähigkeiten zu beherrschen, die du brauchst, um eine Unterrichtsstunde für Kinder oder Jugendliche effektiv zu unterrichten.

An folgenden Aspekten wird gearbeitet:

- ★ Die Grundlagen des Unterrichtens integrieren
- ★ Kreativer Einsatz verschiedener Hilfsmittel, um die Yogastunde für die Kinder unterhaltsam zu gestalten
- ★ Angemessener Sprachgebrauch, angepasst an die Gruppe, der du den Unterricht erteilen willst
- ★ Entwicklung der Fähigkeit, zu beobachten und während der Stunde präsent zu bleiben
- ★ Den eigenen Stil als Yoga- und Achtsamkeitslehrer/in für Kinder finden.





TERMINPLAN

Freitag: 17:00

Samstag: 09:00

Zwei Montag: 17:00

(Die Zeiten können variieren)

(Alle Lektionen werden aufgezeichnet)

Uhrzeit in Berlin

Im Durchschnitt 2 Stunden Unterricht pro Tag,
inklusive aufgezeichneter Sitzungen



Kavaalya ist eine von der Yoga Alliance zertifizierte Schule, so dass diese Ausbildung Yogalehrern ermöglicht, Ausbildungsstunden zu registrieren - YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider)*.

**Weitere Informationen auf der Website*



„Sät sofort die Samen guter Gewohnheiten,
sie werden allmählich wachsen.“

— Swami Sivananda

MELDE DICH AN!

