

Zertifikat

Frau

Micole Dehnbasel

hat an der Fortbildung zum / zur

Anleiter/-in für Kinderyoga

regelmäßig teilgenommen.

Es wurden Kenntnisse und konkrete Anwendungsmöglichkeiten des Yoga für Kinder durch Vermittlung der aufgeführten Themenkurse erworben:

- Grundlagen und Philosophie des Yoga
- Vor dem entwicklungspsychologischen und –physiologischen Hintergrund
 - Körperübungen,
 - Atemübungen,
 - Meditations- und Entspannungstechniken
 - zur Stärkung des Nervensystems,
 - zur Verringerung von Verhaltensstörungen und Lernschwierigkeiten,
 - zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit des Durchhaltevermögens, der Geschicklichkeit, des Körpergleichgewichts und der Beweglichkeit.
 - zur Kräftigung von Muskeln und Gelenken,
- Gewaltprävention durch Yoga – Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg.
- Arbeit mit dem inneren Kind

Die Fortbildung erstreckte sich über 64 Unterrichtsstunden im Zeitraum von Mai – Juli 2021. Sie wurde mit einem Examen abgeschlossen und bestanden. Dafür wurde von dem/der Teilnehmer/-in eine Yogaübungsstunde für Kinder entwickelt, durchgeführt und aufgezeichnet.

30451 Hannover, 11. Juli 2021

Yogaschule ong namo
Berniko Predöhl
Brühwaldstr. 1
29646 Bispingen
Tel. 05194/90 94 90

Unterschrift und Stempel