



## ZERTIFIKAT

Hiermit wird bestätigt, dass

*Katharina Koch*

an der Ausbildung *Yoga für Kinder und Jugendliche* erfolgreich teilgenommen hat.

Die Ausbildung umfasste zwei Wochenenden im Umfang von 30 UE sowie die schriftliche Ausarbeitung und Durchführung eines Stundenkonzepts einschließlich praktischer Prüfung.

Die Ausbildungsinhalte waren unter anderem:

- Philosophie des Hatha-Yoga für Kinder und Jugendliche
- Methodik und Didaktik des Yoga für Kinder und Jugendliche
- Exemplarische Yogastunden, Yogalieder und -spiele
- Übungen für Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung
- Kindgerechte Atemarbeit (Pranayama)
- Psychologie: Traumasensibler Yogaunterricht
- Anatomische Aspekte
- Möglichkeiten und Grenzen des Yoga für Kinder und Jugendliche
- Yoga im pädagogischen Alltag
- Stundenpräsentation (praktische Prüfung) und Reflexion

Ausbildungsinstitut: YOMA YOGASTUDIO • Römerstr. 1 • 28203 Bremen

Dozentin:

Birte Lehmann

Kinder-/Yogalehrerin (EYA/AYA) und Entspannungstherapeutin



Bremen, den 19. Februar 2023