

”Jeg har dyrket yoga siden 1. november 2018.
Det har været livsforandrende” Per Ryt-Hansen, kursusleder

Du kan nu tilmelde dig som privat. Vi har sænket prisen i et forsøg på at gøre det muligt at deltage som privat. Betal over to år. Ingen moms. Begrænset antal pladser. Deadline 15. maj.



Institution, voksne og børn - i balance

Ugekursus i Tyrkiet 3. – 10. november

kr. 5.900.- alt inklusive

Pædagogik ■ Mindfulness ■ Yoga ■ Koncentrationsøvelser ■ Indretning

Send venligst mail med navn og evt. eannummer til opvaekstkurser@mail.dk

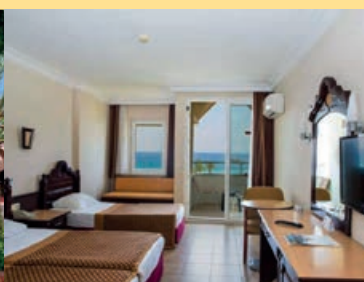


Mål og vision

Målet er at give teoretisk og praktisk viden og indsigt i udviklingen af en daginstitution i balance. Visionen er, at voksne og børn hver dag glæder sig til at åbne døren og træde ind, fordi grundstemningen, farvevalg og indretning er harmonisk, der er nærvær, og relationerne er præget af indre ro og overskud.

Indhold

- Indføring i yoga og mindfulness for voksne og for børn samt ny inspiration til øvede
- Mindfulness og yoga - viden om og dokumentation for virkninger
- Psykologi relateret til yoga og mindfulness
- Om at lede mindfulness og yoga for børn
- Legprægede koncentrationsøvelser for voksne og for børn
- Øvelser før og under mødet, der skaber fokus
- Perspektiver på forældresamarbejdet om børn i balance
- Viden om og redskaber til stimulering af sansemotorik og hjerne
- Indretning og læringsmiljøer i relation til Den styrkede læreplan



Målgruppe Ledere og medarbejdere samt forældrebestyrelsesmedlemmer

Læs videre side 2

Baggrund

For flere og flere*) er mindfulness og yoga blevet det personlige svar på et hektisk og støjende samfund, der giver indre ro og overskud til at håndtere hverdagen og skabe forandringer. Mindfulness og yoga går dermed fra at være et eksotisk indslag for de få til at være et personligt og et pædagogisk redskab for mange.

*) Antallet af yoga-dyrkere er seksdoblet på 20 år i Danmark fra 1993 – 2014
Voksne og børn strømmer til yoga i børnehøjde. Overskrift i Politiken, 16. 11. 2014
På Århus Universitet forsker Center for Mindfulness i området.
Yogaskoler uddanner pædagoger, og flere og flere institutioner indfører yoga og mindfulness

Undervisere:



Birgitte Skovgaard

Pædagogisk Diplom i psykologi, aut. fysioterapeut, yogaterapeut, medi-yogainstruktør og børneyogalærer. Driver Skovgaard Yoga- & Fysioterapi skyf.dk / facebook.com/skyf.dk

Voksen- og børneyoga i teori og praksis. Viden om og redskaber til brug af yogaens forskellige elementer i arbejdet med sansemotorik, selvregulering og trivsel. Didaktik og læringsstile i forhold til børneyoga



Per Ryt-Hansen

Tidligere lektor i idræt, kursusleder Yinyoga*

Legprægede koncentrationsøvelser for børn og voksne. Afspændingsøvelser i børnehøjde. Vandringens lyksaligheder og meditative kvaliteter. Harmonisk indretning af institutionen i relation til Den styrkede læreplan. Forældresamarbejde.

*) Meditativ yoga. Udstrækkende stillinger holdes over længere tid. Fleksibel krop og sind, udrensning og stimulering af organer og bindevæv



Anette Kirkegaard

Cand.mag. og mindfulnessinstruktør på Tietgen Competence Center, Odense tietgen.dk

Teoretisk og forskningsbaseret viden om, hvad mindfulness er og en praktisk tilgang i form af øvelser for voksne og børn. Formelle og uformelle øvelser. De formelle øvelser er din faste, daglige meditation, som f.eks., sansemeditation og meditationer på tanker, følelser og krop og body-scan.

De uformelle øvelser er træning i at indlægge kortvarig mindfulness mellem hverdagens mange skift, som små oaser af ro. Hør også om møder og mindfulness samt beretninger om markante virkninger efter blot 4 ugers træning i mindfulness.



TILMELDING 15. MAJ
(prøv gerne senere)

Pris kr. 5. 900.- (ej moms) Tillæg for eneværelse kr. 950.-
Beløbet dækker rejse, ophold/all inclusive, undervisning og materialer.
Tilbud: kulturaften og kulturdag. Send venligst mail med navn(e) og evt. eannummer Ring gerne 4017 6249 for mere information.

ANNONCE

marte|meokontakt
dokumenterede resultater

Marte-Meo.dk. 1 ledig plads på terapeutuddannelsen til start december 2019. Temadage, foredrag, 6 ugers grundforløb, implementering af metoden på institutioner, i dagtilbud, i klynger, og i kommuner.

OPVÆKST
KURSER OG FOREDRAG

Bistrupvej 49 · 3460 Birkerød · 4017 6249 · opvaekstkurser@mail.dk · www.opvaekstkurser.dk