



**Lems Lisa**

Psychomotoriken, Yoga-Lehrerin für Kinder und Erwachsene, Sonderkindergartenpädagogin

Kontaktdaten: Tel: 0677 / 61 39 34 84

E-Mail: [lile1@gmx.at](mailto:lile1@gmx.at)



gesunder  
KINDErgARTEN



# Yoga für Kinderteamteams

## *Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots*

Du lernst wie du im Arbeitsalltag in deiner Mitte bleiben kannst, auch wenn die See noch so stürmisch ist. Humor und Gelassenheit werden deine Begleiter. Alles was du für diesen Workshop brauchst ist Neugierde. Beim „Seelenstreicher“-Yoga lernst du Übungen kennen, die zur Stärkung deines Rückens, deiner Schultern und deiner Mitte führen.

## *Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?*

- Sich körperlich und mental stark machen
- Hohen Ansprüchen mit Gelassenheit begegnen
- Erlernen von Atemtechniken
- Stärkung von Rücken, Schultern und Nacken

## *Für welche Zielgruppe ist das Angebot?*

Für Kinderteamteams.

## *Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?*

Der Leistungsumfang ist individuell vereinbar.

## *Welches Equipment wird benötigt?*

Bewegungsraum  
CD-Player





gesunder  
KINDER  
GARTEN



# Psychomotorik

## *Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots*

Über die Bewegung erfährt das Kind viel über seinen Körper und somit über sich selbst. Was kann ich? Was mag ich? Was kann ich nicht? Wie fühlt sich die Bewegung oder das Material für mich an? Der Selbstwert des Kindes wird dabei gestärkt und es wird selbstbestimmter. Dies sind zwei sehr wichtige Elemente für die Zukunft unserer Kinder. In der Psychomotorik-Einheit, darf das Kind für sich bestimmen was es mit dem angebotenen Material ausprobieren und sich aneignet. Kinder beginnen dann zu lernen und wagen sich an Schwieriges heran und setzen sich gar mit ihren „Schwächen“ auseinander, wenn sie bereit dazu sind. Manchmal brauchen Kinder für einen solchen Lernprozess einen geschützten Rahmen. Ein solcher Raum und Rahmen wird in der Psychomotorik angeboten. Meine Aufgabe als Erwachsene ist es da zu sein, wenn nötig Hilfestellung zu geben, mich jedoch mehr in die Beobachtungsposition zurückzuziehen. Bei Konflikten motiviere ich das Kind durch Fragestellung („Columbo Methode“) selbst Lösungen zu finden.

## *Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?*

- Soziales lernen
- In Interaktion treten mit anderen
- Beziehung lernen
- Konflikte lösen lernen ohne die Fäuste dafür einsetzen zu müssen
- Kreativität leben lernen und somit in Kontakt mit der Intuition kommen
- Die eigenen Stärken entdecken und vertiefen
- Selbstbewusstsein und Selbstbestimmtheit fördern
- Möglichkeit, sich mit Defiziten im eigenen Tempo auseinanderzusetzen
- Defizite werden spielerisch erforscht und bewältigt

## *Für welche Zielgruppe ist das Angebot?*

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

## *Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?*

**Kindergartenkinder:** Ich bin da und begleite die Kindergartenkinder (2x2 Stunden).

**Kindergartenteam:** Sie als PädagogInnen spüren und erleben was Psychomotorik bedeutet und warum sie zur Gesundheit von uns allen beiträgt (2x2 Stunden).

**Eltern:** Eltern erleben was Psychomotorik heißt und warum sie zur Gesundheit von uns allen beiträgt (2x2 Stunden).

## *Welches Equipment wird benötigt?*

Bewegungsraum  
CD-Player

