Verlerne Schule mit mir!

Flexibel. Freudvoll. Und verspielt.

Die Integrale Kinderyoga Pädagogik

Zertifizierte Kinderyoga-Onlineausbildung

von und mit Hanna Pessl

Herzlich willkommen

zur zertifizierten Onlineausbildung

“Integrale Kinderyoga Pädagogik”

Hallo, ich bin Hanna,

deine **Weggefährtin** dieser modernen und interdisziplinären Pädagogik-Ausbildung, die es schafft, die Mystik und Philosophie der alten Yogi*nis für Menschen des 21. Jahrhunderts zu übersetzen.

Du möchtest dich **innovativ weiterbilden?** Dann bist du hier genau richtig. Freue dich auf ganzheitlich und originell aufgebaute Inhalte und **lerne die Methoden und Denkweisen** aus verschiedenen Fachrichtungen.

Die sechs Module sind praxisnah, fundiert und humorvoll gestaltet. **Moderne Wissensvermittlung** macht doch viel mehr Spaß, wenn wir sie **mit lustigen Spielen und bunten Kinderyoga-Übungen** auflockern!

Dabei geht es in der Tiefe immer um das **natürliche Wachstum** des Individuums und der Gesellschaft. In dieser Ausbildung schaffst du es, spielerisch und mit viel **Leichtigkeit** verschiedene Schwerpunkte miteinander zu **verbinden.**

Bist du bereit, dein **Inneres Kind wiederzuentdecken** und deinen äußeren Kindern **entspannt** und **vertrauensvoll** zu begegnen?

Ich freue mich auf dich!
deine Hanna

Verlerne Schule mit mir!

Flexibel. Freudvoll. Und verspielt.

Die integrale Kinderyoga Pädagogik stützt sich auf 4 Säulen:

Emotionen, Wachstum und Körperweisheit
Das wichtigste Grundbedürfnis aller Lebewesen ist Sicherheit. Diese Sicherheit erhalten wir durch stabile Bindungen und dem Gefühl, hier auf der Erde gut verwurzelt zu sein.

Pädagogik, Beziehung und Kommunikation
Yoga bedeutet frei übersetzt Verbindung. Wir Menschen sind Herdenwesen. Wir brauchen einander, und es gibt kaum etwas Schöneres, als von einem anderen Menschen gesehen und verstanden zu werden.

Ego, Evolution und Wissenschaft
Die kognitive Entwicklung (das Wahrnehmen und Denken) ist der erste Bereich der vielfältigen Intelligenzen, der sich entwickelt und Voraussetzung für Wachstum in anderen Bereichen ist. Erst wenn wir wissen, wie unser Ego tickt, können wir es in stressigen Situationen liebevoll an die Hand nehmen und mit entspanntem Ego über selbsterdachte Grenzen hinauswachsen.

Philosophie, Mystik und Spiritualität
Spiritualität braucht keinen bestimmten Gott, an den du glauben musst. Die Spiritualität, die wir leben, ist näher, als du glaubst. Sie ist zu finden im Staunen der Kinder, in der Begegnung mit einem lieben Menschen und im Sonnenaufgang. Du musst dafür nicht gläubig sein, darfst es aber gerne.

Stundenausmaß: 200 h

Ausbildungsinhalte

Das lernst du in den bunten Modulen:

1.) ROOTS - Yoga für Kindergartenkinder

- Yogastunden für die Altersgruppe 3 bis 7 Jahre
- Standpositionen und Balanceübungen
- die alte Yogaphilosophie für das Kind von heute
- die eigene Yogapraxis als Fundament für deinen Alltag
- Aufwärmsequenzen und Tänze für die Kleinsten
- Stilleübungen und Fantasiereisen für kleine unruhige Geister
- Atemübungen für mehr Klarheit für dich und deine Kinder
- das Konzept der 7 Chakren anhand der Entwicklung des Kindes
- deine Werte kennen als große Chance für eine friedlichere Welt

2.) RELATIONS - Yoga für Schulkinder

- Yogastunden für die Altersgruppe 8 bis 12 Jahre
- Vorbeugen und Positionen im Sitzen
- Sonnengruß-Variationen für mehr Spaß, Kraft und Ausdauer
- Gruppendynamische Spiele und Partnerübungen für mehr Teamgeist
- die integrale Entwicklungspädagogik
- Kommunikation und Sprache im Unterricht auf Basis von Ahimsa
- Entwicklung des Kindes im Zusammenhang mit Werten und Bedürfnissen
- deine Bedürfnisse und dein eigener Schatten

3.) COMMUNITY - Yoga für Familien

- Yogastunden für Familien - Alter 3 bis 14 Jahre
- Rückbeugen und Seitstreckungen
- Gedichte, Spiele und Lieder für die ganze Familie
- Massage-Geschichten und Kuschelzeit für Eltern und Kinder
- Partnerübungen für Kinder und Erwachsene
- Aufbau einer Familienyoga-Stunde
- Grundlagen der Kommunikation: Achtsames Lauschen
- Reflexion über die eigene Unterrichtstätigkeit
- Dankbarkeitspraxis als Basis eines erfolgreichen Lebens in Fülle
- die Wirkung von Intention auf dich und deine Umgebung

Ausbildungsinhalte

4.) POWER - Yoga für Teenager

- Yogastunden für die Altersgruppe 13 bis 17 Jahre
- coole Yogaflows zu Musik – kraftvolle Sequenzen mit Elementen aus der Kampfkunst
- Bewegungs-Meditationen aus dem Kundaliniyoga
- Atemübungen für mehr Ruhe im Kopf
- Human Mandalas, Partneryoga und Massagen fürs Gemeinschaftsgefühl
- das Spiel der männlichen und weiblichen Energie im Yoga
- Infos über das Wesen und die Probleme der Jugendlichen
- Neurowissenschaft – Was passiert im Gehirn während der Pubertät?

5.) EXPRESSION - Yoga für authentischen Ausdruck

- Umkehrhaltungen und Augenübungen für neue Sichtweisen
- Tönungs- und Stimmübungen für deinen authentischen Ausdruck
- Meditationen für wache Geister
- Mythologie und Mantren für Frieden und Leichtigkeit
- Kommunikation: Liebevolle Kommunikation mit Kindern
- Business-Aufbau – Die ersten Schritte mutig schreiten
- Marketing, ohne deine Seele zu verkaufen

6.) WISDOM - Körperweisheit & Anatomie

- Grundlagen Anatomie, Physiologie und Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen
- Kognitive, soziale, emotionale, spirituelle und motorische Entwicklung eines Individuums anhand der integralen Lebenspraxis
- Asana-Werkstatt: Wie werden Asanas kindgerecht aufgebaut?
- Zusammenhang zwischen körperlichem, emotionalem und seelischem Gleichgewicht

NEUES MODUL:

brandneu gibt es - aus einer weltpolitischen Dringlichkeit heraus

7.) Modul PEACE - für aktive deine Friedenspraxis

Ausbildungsinhalte

7.) PEACE - aktive Friedenspraxis

- Wissen aus der neuesten Forschung zum Thema Meditation und Feldenergie
- Verbinden mit der Schumann-Frequenz
- Wissen um Karmic Management für aktive Friedensarbeit
- Übungen für tägliche Friedenspraxis
- Embodiment-Übungen für Triggerthemen (Angst, Wut, Kollaps)
- Meditationstechniken für deine Herzkohärenz
- Community-Friedens-Impulse zum Säen von kraftvollen Karmasamen

Dein Weg in den inneren Frieden

"Weil innerer Frieden kein Luxus ist,
sondern die Grundlage für alles andere."

Zusätzlich zu den Hauptmodulen erhältst du noch:

“Super Power Skills”

“Super Power Skills - Die Kunst, liebevoll zu führen”

Entdecke 10 versteckte Super Power Skills für dich wieder, die in jedem von uns natürlich angelegt sind. **Diese Skills lassen dich zu deinen kleinen und großen Mitmenschen eine tiefe Verbindung aufbauen.** So kannst du liebevoll, klar und authentisch in Führung gehen - ganz ohne Machtkampf.

Du bist Inspiration pur!

“Seit ich diese **einzigartige Ausbildung** abgeschlossen habe, hat sich **meine Sicht auf ganz viele Lebensbereiche ins positive verändert.** Die Beziehung zu meinem Sohn: Was davor ein Machtkampf war, wird heute **viel mehr spielerisch, harmonisch und achtsam gelebt.** Highlights waren auf jeden Fall die Livecalls, sowie Q&A-Sessions. Vor allem, weil Hanna darin immer sehr **authentisch und ehrlich** von ihr und ihren eigenen **Lebenserfahrungen** erzählt hat.”

Sandra Schwarz • Ausbildungsteilnehmerin

Ablauf der Ausbildung

Dein Weg zur integralen Kinderyoga-Pädagog*in

Kickoff-Call*: Am ersten Tag der Ausbildung treffen wir uns live per Zoom und starten gemeinsam in die Online-Ausbildung. Wenn du nicht dabei sein kannst, keine Sorge, die Live-Calls werden immer aufgezeichnet.

Entspanntes Ankommen im Memberbereich*: Nimm dir Zeit, um dich auf der Lernplattform zurechtzufinden und mit den Inhalten vertraut zu machen.

Finde deinen Buddy*, mit dem du gemeinsam durch die Ausbildung gehst. Ihr könnt euch nicht nur gegenseitig am Ball halten, sondern auch über die Inhalte austauschen und euch gegenseitig unterstützen.

Finde einen liebevollen Zeitplan, der auf dein Leben abgestimmt ist, der dich nicht stresst und mit dem du auch noch gut dabeibleibst, wenn dein Kind mal krank wird oder du abends mal zu müde bist, um noch was zu machen.

Verinnerliche die Inhalte in deinem Tempo. Die moderne App erlaubt es dir, immer und überall den Inhalten zu lauschen. Außerdem hast du ein Leben lang Zugriff auf die Inhalte inklusive aller Ergänzungen und Erneuerungen. Das bedeutet, dass du dir die Videos immer wieder und so oft du möchtest, anschauen kannst.

Checke immer wieder in die Live-Calls ein*. Hier kannst du Fragen an mich oder die Community stellen und dich mit Gleichgesinnten austauschen. Keine Sorge, die Calls werden alle aufgezeichnet. Come as you are! Gerne im Bett kuschelnd mit deinen Kindern und Knopf im Ohr.

Sammle Unterrichtserfahrung. In deinen ersten 10 Unterrichtsstunden sammelst du deine ersten wertvollen Praxiserfahrungen im Kinderyoga-Unterricht. Wenn dabei Fragen aufkommen, sind die Community und ich immer für dich da.

Eine Prüfung gibt es bei mir nicht*. Denn ich finde das Wort furchtbar. Stattdessen gibt es eine kleine Abschlusspräsentation, das heißt ein kurzes Video von dir, in dem du mit uns eine Übung oder ein Spiel teilst. Darauf erhältst du von mir ein persönliches Videofeedback. Ein paar Tage später flattert dann dein Zertifikat in deinen Briefkasten.

Zeitlich flexibler Abschluss*. Du schließt die Ausbildung ab, sobald du die Inhalte in deinem Tempo verinnerlicht hast. In der Regel beenden unsere Absolvent*innen die Ausbildung nach 6 bis 18 Monaten ab.

*nur in der PRO-Variante enthalten

Regelmäßige Formate:

Neben den Inhalten in der Lernplattform bieten wir dir diese regelmäßigen Austauschmöglichkeiten*:

Gemeinsames Praktizieren

Morgenpraxis:
Wöchentlich um 5:30 Uhr
Gemeinsamer Einstieg in den Tag
Herzkoheränz-Meditation
Embodiment-Übungen für Nervensystem und kreative Lösungsstrategien
Fokussierte Journal-Übung

Abendpraxis:
Jeden Neumond-Abend um 20:30 Uhr (Zoom)
Gemeinsames Praktizieren und Verbinden
Raum für Dankbarkeit und Reflexion
Neuausrichtung zum persönlichen Nordstern zu machen.

Fragen und Austausch

Q&A-Sessions:
Mittwochs um 10:30 Uhr (mit Hanna)
Live-Beantwortung aller Wochenfragen
Aufzeichnung für späteres Ansehen verfügbar

Livecalls
Zweimal monatlich abends (Zoom)
Gemeinsames Praktizieren und Austausch
Keine Vorbereitung nötig – "Come as you are"
Zwei Formate:
Yoga Livecall
Super Power Skills Livecall

Community-Calls
Alle 3 Monate montags um 20:30 Uhr (mit Nina)
Nicht aufgezeichnet für authentischen Austausch
Vernetzung innerhalb der Community
Erfahrungsaustausch und gemeinsame Projektentwicklung

Buddy-Treffen
Selbstorganisiert
Eigenständige Organisation in Buddygruppen
Unterstützung zum Dranbleiben und gemeinsamen Üben
Empfehlung: 2 Treffen pro Monat

*nur in der PRO-Variante enthalten

Feedback zur Ausbildung

Proven Expert
It's All About Trust

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

Empfehlung

Hanna ist so eine tolle Yogalehrerin. Ich habe schon viele Fortbildungen bei ihr gemacht und jedesmal so viel mitnehmen können. Hanna lebt ihre Berufung und das spürt man. Ich kann Hanna und ihre Ausbildungen aus vollem Herzen empfehlen.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

Empfehlung

Die Level1-Ausbildung in integraler Kinderyogapädagogik bei Hanna Pessl ist für mich die wertvollste Yogaausbildung, die ich bisher machen durfte. Trotz Onlineformat verändert sich so vieles in meinem Alltag und Hanna schafft es die Yogaphilosophie ganz praktisch für den Alltag mit und für Kinder zu übersetzen. Noch während der Ausbildung habe ich begonnen zu unterrichten und kann für meine ganze Zukunft als Kinderyogalehrerin auf die tollen Materialien zugreifen.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

Empfehlung

Ich mag ihre Art, ich mag ihr Denken. In der Ausbildung und auch sonst in ihrer Arbeit steckt so viel Liebe, Leidenschaft und Willen etwas zu verändern. Ich empfehle sie von Herzen.
Es ist mehr als eine Ausbildung. Man lernt nicht nur Theorie sondern auch etwas über sich. Man selber entwickelt sich während der Ausbildung weiter und lernt andere Blickwinkel einzunehmen.
Es gibt mehrmals im Monat die Möglichkeit direkt mit Hanna in Kontakt zu kommen durch die Live calls (zu Themen in der Ausbildung und Q&A's). Man fühlt sich nicht alleine und kann jederzeit Fragen stellen.
Ich empfehle die Ausbildung von Herzen weiter!!

Dein Zertifikat

Die Ausbildung „integrale Kinderyoga Pädagogik“ ist **international zertifiziert nach den Richtlinien der Yoga Alliance.** Nach Abschluss der Ausbildung kannst du das Zertifikat* selbstständig bei der Yoga Alliance einreichen.

Mit dieser Ausbildung **bist du befähigt, Kinderyoga-Kurse und -Workshops eigenständig** in Instituten, Schulen und Kindergärten **durchzuführen.**

*nur in der PRO-Variante enthalten

Zertifizierungen und Auszeichnungen

Wir sind ein von der Yoga Alliance als Ausbildungsstätte anerkanntes Yogainstitut, Ö-Cert-Qualitätsanbieter und mit dem Umweltzeichen für Bildungseinrichtungen als umweltfreundliches Unternehmen ausgezeichnet.

ÖCERT

REGISTERED CHILDREN'S YOGA SCHOOL RCYS yoga ALLIANCE

Österreichisches Umweltzeichen
Bildungseinrichtungen

Ausbildungsleitung

Hallo! Ich bin Hanna.

Begründerin der integralen Entwicklungspädagogik und **Leiterin** der Ausbildung “integrale Kinderyoga Pädagogik”. Als ausgebildete **Pädagogin, integrale Lifecoach, Kinderyoga- und Yogalehrerin** weiß ich um die Herausforderung von Menschen und Beziehungen.

Ich habe im Schuldienst als Lehrerin erlebt, wie schwer es ist,

- in diesem **System Mensch** zu bleiben
- auf die **Bedürfnisse der Kinder** einzugehen.
- abends ins Bett zu fallen mit dem Gefühl, **keinem Kind gerecht geworden zu sein.**
- wenn Kinder sich **über eine Note identifizieren**
- wenn Erwachsene (Lehrer & Eltern) **den Wert der Kinder an einer Zahl festmachen.**

Ich habe gehadert und wollte **keinen Menschen** für Leistung beurteilen. Ich habe gespürt, **wie starr und eng und verstaubt das Bildungssystem ist** und wie wenig es dem Menschen dient.

Seitdem will ich das Schulsystem umkrempeln – von unten. Mithilfe von vielen engagierten Pädagog*innen, die zusammenhalten und Eltern, die wache Fragen stellen. Wir haben keine Zeit mehr auf Ideen der Politiker*innen zu warten – ich bin es auch leid zu warten – wir gehen den Wandel selbst an. **Wir pflanzen eine neue Haltung dem Kind gegenüber von unten in das Schulsystem ein.**

Ich habe erlebt, wie sehr Kinder es schätzen, wenn es mal **nicht** um Leistung geht. Und wie schnell es ihnen durch einfache Yogaübungen gelingt aus dem Stress-Modus in den Gemeinschaftsmodus zu wechseln. Im Yoga geht es um Freude und Gemeinschaft. Jede*r kann mitmachen. Egal wie.

Hanna Pessl - bekannt aus:

maxima · hello familii · woman · derStandard.at · vogamehome

Unsere Expert*innen

Nina Ball

Nina ist Yoga- und Kinderyoga-Lehrerin und nach Hanna wirst du in der Lernplattform viel mit ihr zu tun haben. Sie ist unser **Communityfee,** und **steht dir mit Rat und Tat zur Seite.**

Sie feiert mit dir deine Erfolge, hilft beim Finden deines Buddys und motiviert dich mit ihrer positiven Art, deine ersten eigenen Kinderyoga-Schritte zu gehen. **Alle 3 Monate gibt es mit Nina einen Community-Call, bei dem ihr euch entspannt zum Austausch trefft.**

Sarah Paul

Sarah ist Ergotherapeutin und Yogalehrerin und leitet in der Ausbildung den großartigen Workshop "Körperwissen und Körperweisheit". Darin verbindet sie ihr Wissen aus Anatomie und Physiologie mit dem alten Wissen der Yogis. Heraus kommt ein praxisnaher Workshop mit viel Herz und Expertise.

Sarah sieht die Seelen der Kinder und ihre Bedürfnisse. Durch ihre Profession als **Ergotherapeutin,** gibt sie den Teilnehmer*innen einen neuen und lösungsorientierten Blickwinkel an die Hand.

Lena Raubaum

Lena leitet seit Herbst 2023 regelmäßige Stimm-Workshops in der Ausbildung. Beim Unterrichten – nicht nur von Yoga – ist vor allem eines ganz essentiell: Deine Stimme! Denn deine Stimme macht Stimmung, deine Stimme bestimmt, wie eine Yogastunde wirkt. Und: Sie ist einzigartig! Wie ein Fingerabdruck, der zu hören ist.

Die ausgebildete **Schauspielerin, Sprecherin, Yogalehrerin und Kinderyogalehrerin,** schöpft aus ihren vielen verschiedenen Tätigkeitsfeldern und gibt dir in diesem Workshop sinnvolle Impulse für einen sprechintensiven Alltag.

Feedback unserer Absolvent*innen

"Liebe Hanna, ich möcht das jetzt einfach loswerden, diese Ausbildung ist einfach der Hammer, das ist nicht NUR eine Kinderyoga-Ausbildung, für mich ist das voll ein Selbsterfahrungskurs deluxe, die Aha-Momente zwischendurch flashen mich immer wieder, vor allem bei der Vergebung komm ich drauf wo ich noch feststecke und das ich am allermeisten mir selbst gegenüber viel zu streng bin."

Angelika H. • Ausbildungsteilnehmerin

"Ich bin dank Hanna in meinem Herzensbusiness angekommen – seit Anfang 2020 gebe ich selbständig Yogakurse für Babies, Kinder, Teens und Familien in Ahrensburg, nahe Hamburg an. Ich fühle mich durch die Ausbildung wirklich gestärkt – persönlich als auch fachlich – und kann viel entspannter mit (meinen) Kindern umgehen und ihre Bedürfnisse erkennen. Das Highlight waren die wertvollen LiveCalls und der MemberBereich, in den ich auch heute noch ab und zu reinschaue und mich inspirieren lasse."

Ulrike Knuth • Ausbildungsteilnehmerin

"Die Kinder Yogaausbildung bei Hanna schießt weit über das erhoffte Ziel hinaus. Anfangs hatten die meisten Teilnehmerinnen unserer Gruppe "nur" erwartet eine gute Yogastunde mit Kindern zu praktizieren. Nach Abschluss der Ausbildung war in jeder Teilnehmerin das kleine, wilde, lustige, neugierige, furchtlose und laut loslachende Kind geweckt, das es nicht erwarten kann, die vielen bunten und lustigen Geschichten, Klangreisen, Dschungelbesuche und Piratenabenteuer mit Kindern zu teilen. Hannas wahnsinnig wertschätzender Umgang mit allen von uns schwingt nicht nur in unserer Gruppe nach, sondern auch in allen wundervollen Unterlagen, die sie uns auf unserer Reise in die Kinder Yogawelt mitgegeben hat."

Sandra Knöbl • Ausbildungsteilnehmerin

Alle Infos auf einen Blick zur Onlineausbildung

“Die Integrale Kinderyoga Pädagogik”

	BASIC	PRO
LERNINHALTE & MODULE		
6 Hauptmodule (Roots, Relations, Community, Power, Expression, Peace)	✓	✓
Körperwissen & Anatomie Workshop	✓	✓
Stimm- und Sprechtraining	✓	✓
Super Power Skills Kurs - "Die Kunst, liebevoll zu führen"	✓	✓
Über 70 Lektionen in der Lernplattform	✓	✓
Unterlagen für jede Lektion als PDF zum Ausdrucken	✓	✓
Über 10 komplette Kinderyoga-Vorbereitungen (schriftlich & Video)	✓	✓
Unterrichtsplattform mit über 200 Stundenbildern	✓	✓
Lebenslanger Zugang zur Lernplattform inkl. aller Ergänzungen	✓	✓
LIVE-BEGLEITUNG & COMMUNITY		
Regelmäßige Kickoff-Calls für einen guten Start in die Community	✗	✓
2x monatlich Live-Calls mit Hanna und Team	✗	✓
Wöchentliche Q&A-Sessions	✗	✓
Gemeinsame Morgenpraxis	✗	✓
Gemeinsame Abendpraxis	✗	✓
Community-Calls (alle 3 Monate) mit Nina	✗	✓
Aufzeichnungen aller Live-Calls verfügbar	✗	✓
Buddy-System (selbstorganisiert)	✗	✓
Unterstützung zum Dranbleiben und gemeinsamen Üben	✗	✓
Community-Letter & regelmäßige E-Mail-Erinnerungen	✗	✓
Virtueller Klassenraum für schnellen Austausch	✗	✓
ABSCHLUSS & ZERTIFIZIERUNG		
Persönliches Video-Feedback von Hanna zu deiner Kinderyoga-Einheit	✗	✓
Überprüfung und Bereitstellung aller Abschlussunterlagen	✗	✓
Zertifikat (200h Stundenausmaß)	✗	✓
Internationales Yoga Alliance Zertifikat	✗	✓
Zeitlich flexibler Abschluss	✗	✓
Keine Prüfung - stattdessen kleine Abschlusspräsentation	✗	✓
kostenlose Freischaltung für die große Absolvent*innen-Plattform	✗	✓
Möglichkeit von BASIC auf PRO aufzustocken	✓	✗

Anmeldung und Kontakt

Auf meiner Website kannst du dich zur Ausbildung anmelden und über die aktuellen Preise informieren.

Hier kannst du dich zur Ausbildung anmelden.

Du hast Fragen?

Dann schreibe mir gerne eine E-Mail an: **wachsen@hannapessl.com**

Lass dich ein auf die bunte und spannende Welt der Kinderyoga Pädagogik.

Lass uns **gemeinsam** das Schultrauma ans Licht bringen. Lass dich überraschen von der **Weisheit, Spontaneität und Leichtigkeit,** die in dir steckt. Denn **nichts Geringeres haben deine Kinder verdient!**

Ich freue mich, wenn du dich auf dieses spannende Abenteuer mit mir einlässt.

deine Hanna