Målgruppe:
Ønsker du å innføre Yoga i barnehagen eller i barneskolen? Eller jobber du med barn på andre arenaer; i PP-tjenesten, i helsestasjon, som fysioterapeut, sosionom, lege, psykolog eller barnevernspedagog? Kanskje er du Yogalærer og vil lære å holde yogatimer for barn? Eller har du lyst å gjøre yoga med dine egne barn, og vil ha gode tips og ideer til hvordan? Da er dette kurset for deg!

Program:
Kl. 09:30 – 10:00
Registrering. Kaffe/Te. Frokost
Kl. 10:00 – 12:00
Sesjon 1: Innledning. 60 min yogatime, basert på årstidene og lek+ felles evaluering av yogatimen
Kl. 12:00 – 13:00
Lunsj
Kl. 13:00 – 13:45
Sesjon 2: Hvordan legge opp en yogastund. Både med hensyn til fysiske omgivelser, oppbygging av yogastunden og tema/målsetting. Hvordan virker yoga på barn.
Kl. 14:00 – 14:45
Sesjon 3: Hvordan forstå barnets utvikling- utfra chakraene i relasjon til utviklingspsykologi. Herunder hvordan bygge opp yogastunder som støtter barnets utvikling
Kl. 15:00 – 16:15
Sesjon 4: Yogatime, basert på å støtte barnets utvikling, felles evaluering av yogatimen og avslutning

Deltakeravgift: kr. 1.980,-
Deltakeravgiften inkluderer lunsj og kaffe, yogamatte/te alle dager, softIce, popcorn, dokumentasjon og evt. annet materiell.

Påmelding: Arrangør er Faglig Forum. Følg linken til kurset på FagligForum.no og meld deg på elektronisk der:
[http://www.fagligforum.no/event/laer-a-holde-yoga-for-barn-3-6-ar/](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.fagligforum.no%2Fevent%2Flaer-a-holde-yoga-for-barn-3-6-ar%2F%3Ffbclid%3DIwAR0ddnG-U-S8pVRBD9epeOxSytyuul8_IxAqoneUJiAmkxt6DcZS_b_JZaI&h=AT0l_LlyRGmnE7YSY43dWFLdlqnehGh8BRdwE0CDnkzMFia0fwZpp66GP770zJpSWghaxg3flyAQCsU6gJoSU4anA9tX11KB1NtPYBx8nhcpxfLbcgA2eWzednTjHcwGs91_-k0Z4Ce2AJLhebrBTTjsDg" \t "_blank)
eller ring Faglig Forum og meld deg på:
Tlf 23 11 45 00 eller 90 16 30 16

Ta med: notatbok og penn. Om mulig ta også med et teppe til avslapningsstunder/meditasjoner, og gjerne puter/bolster, da mye av undervisningen foregår på yogamattene (det er mulig å benytte stol utenom de fysiske yogatimene)
Boken "Lek med Yoga" er anbefalt pensum, kjøp den enten på forhånd i din bokhandel, eller på cda.no. Boken kan også kjøpes under kursdagen.

Se innslaget på Supernytt hvor Isabelle holder yoga ved en skole sammen med Daniel Gjerde:
[https://tv.nrk.no/serie/supernytt/201906/MSUB02009819/avspiller](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ftv.nrk.no%2Fserie%2Fsupernytt%2F201906%2FMSUB02009819%2Favspiller%3Ffbclid%3DIwAR2eyJoQt-BPfaEW0tB-b4qJapTQ-T73KMDPvhQLfEdWLbxQYEhOyyJtWk8&h=AT3wXVFh_42cmvLrDmzid0E-ktX1CefVcevMLQpru09tVGAE4YTzPNLV07SS3KNoUPYh6qUIVDpdsky5EsI7KB_w27K9mGKFFpRirInU5fTNJrR3q1sFDbA9BJ9PO8MLjVzWH93eIV-c6B4COWogK_5VXw" \t "_blank)
Trykk på knappen hvor det står yoga for skolebarn så kommer du rett til innslaget.
Se post og film fra når jeg holdt yoga for rundt 50 barn fra slummen i India her: [https://www.facebook.com/groups/bachnorge/permalink/3116151371731968/](https://www.facebook.com/groups/bachnorge/permalink/3116151371731968/%22%20%5Ct%20%22_blank)
Les en av artiklene i PLusstid med yogaøvelser fra boken min her::
[https://www.plusstid.no/helse-og-velvaere/helse/fysisk-aktivitet/derfor-trenger-barn-yoga?fbclid=IwAR33KNNA83wTJEjKMW6dyNP8-ZlGOAA0dnt1fYm7xMJEzI-qPnU16NiKf\_4](https://www.plusstid.no/helse-og-velvaere/helse/fysisk-aktivitet/derfor-trenger-barn-yoga?fbclid=IwAR12AYncDn_Fh-ily-ojB6xcrMZLT7blg-x2PPAFU7qLqfDia4sJ8kDEZNU" \t "_blank)
Les mer om yoga og andre kurs på [www.heartlight.one](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.heartlight.one%2F%3Ffbclid%3DIwAR3unRz3gHvGfTGfu-tvl_EF0zSmL8CphbA_7f9BfHx_kPhpBGaPaQ6aegE&h=AT35R0B5IcOXP4X6kghniwb3DFeOxH9IyDaXptUZRPDqhoaMcoxlYE1MZzLmUwP98hzk13VDuaUkJQlBCVO6v4RR5BRglc2xgk11dPk_SxcNZdiienD4VzKkK1qt607wwDEsZGmSy5ACixjBZxqERrAiDg" \t "_blank)
Om kursholder.
Isabelle Schjelderup er forfatter av boken «Lek med Yoga» utgitt på CappelenDamm Akademisk i 2019. Boken viser yoga for barn gjennom de 4 årstidene. Hun er igang med bok 2, som har arbeidstittel «Yoga og livsmestring for skolebarn og ungdom». Medforfattere er psykologspesialist Belinda Ekornås og professor i psykologi Ingunn Hagen. Isabelle er også mor til 4 barn.
Hun er utdannet sosionom med videreutdanning i Akutt og Ambulant krisehåndtering. Hun er også utdannet Yogalærer, Mindfulness instruktør, Helhetsterapeut og Lyd og vokalhealer. Videre er hun lærer i den Internasjonale Bachterapeut utdannelsen (Dr. Bachs Blomsterremedier), og har flere andre komplementær medisinske fordypningsområder. Hun har drevet Hjerte Familiebarnehage, hvor hun ukentlig hadde lek med yoga, meditasjon og mindfulnesstunder. Boken springer ut av denne erfaringen.