

YoBaDo®

Angebote



YoBaDo® - Haltung & Bewegung

YoBaDo® ist ein einzigartiges Bewegungs- und Verhaltenskonzept basierend auf verschiedenen Tanzstilen.

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Teams lernen im Rahmen aufeinander aufbauender Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen respektvoll und selbstbewusst mit sich und anderen umzugehen. Die in YoBaDo® Kursen erlernte Haltung setzt im Ursprung im Erlernen eines achtsamen und beweglichen Verhaltens an.

Über das Phänomen der sozialen Ansteckung versteht sich YoBaDo® als eine Bewegung, die im Ergebnis zu einem durch Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft, Aufgeschlossenheit, Mitgefühl und Verantwortung geprägten Wertewandel in der Gesellschaft beitragen soll.

YoBaDo® stärkt die sozialkompetente und körperliche Entwicklung nachhaltig.

Alle YoBaDo® Programme können im Rahmen einer Zertifizierung oder Rezertifizierung zum Familienzentrum in folgenden Bereichen dienlich sein:

- Elternkompetenzkonzept (passende Elterninfoveranstaltung zum Online Bewegungs- und Achtsamkeitskurs für die ganze Familie ist via Zoom möglich)
- Bewegungs- und Achtsamkeitskonzept für Kinder und Familien (Kurse sind digital verfügbar oder als Präsenzkurs buchbar)
- Gesundheitsförderung von Mitarbeitern im Bereich Bewegung oder Stressbewältigung (Teamschulungen und Ausbildungen sind via Zoom möglich)
- Kurse für und mit Alleinerziehenden, Großeltern oder Senioren (via Zoom möglich)
- Teamschulungen für das eigene Team, um alle Programme eigenständig und nachhaltig in den pädagogischen Alltag zu implementieren (via Zoom möglich)

Infos zu Preisen und Durchführung sowie Kontaktdaten finden Sie in der Broschüre.

YoBaDo® für Kinder und Familien

Um den YoBaDo® Kurs noch nachhaltiger zu gestalten, kann er sowohl als Kooperation mit einem unserer Live-Trainer in Ihrer KiTa als auch als Online Kurs für die Familien zuhause gebucht werden.

Zudem haben wir ein generationenübergreifendes Projekt gestartet, um Jung und Alt miteinander wieder achtsam in Bewegung zu bringen.

Sie können sich für eine Variante entscheiden oder mehrere miteinander kombinieren.



YoBaDo® Kids in Kitas

YoBaDo® Kids verbindet verschiedene Tanzstile, Choreografien und Bewegungsparcours für Kinder im Alter von 3–6 Jahren mit Übungen zu den verschiedenen Themenschwerpunkten, wie Inklusion, Respekt, Grenzen setzen, Sinne und Gefühle, Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit.

Kinderbücher und eine Handpuppe begleiten die Kinder fantasievoll und altersgerecht durch die verschiedenen aufeinander aufbauenden Stufen.

Vor Ort: Ihr YoBaDo® Trainer unterrichtet in Ihrer Einrichtung max. 15 Kinder pro Lerngruppe für 9 Wochen (9x60 Min., gesamt: 69,-€/Kind, inkl. gesetzlicher MwSt.) inklusive Elterntanzstunde, Mini-Theateraufführung des Kinderbuches inkl. Kostüme, Skript und Durchführung, YoBaDo® Diploma-Vergabe und Abschlusspräsentation für die Familien an Ihrem Saisonfest. Gerne kann YoBaDo auch als Jahresprogramm (Stufen 1–6) mit einem Ihrer Verfügungspauschale angepassten Preis durchgeführt werden. Die Theateraufführung kann gerne auch anlässlich der Verabschiedung eines/r Kollegin/en aufgeführt werden.

YoBaDo® Ballett Onlinekurs

YoBaFina, das Maskottchen, leitet in einem 20-wöchigen Videokurs Kinder im Alter von 3–6 Jahren im klassischen Ballett an. Die YoBaDo® Ballett Stunden (Echzeit; Dauer jeweils 20 Min., auch geeignet zur häuslichen Kinderbetreuung), in denen die Kinder aktiv zum Mittanzen angeleitet werden, ergänzen sich mit Videos, in denen die Technik des Ballettes Kind gerecht erklärt wird. Die Kurse sind auf allen Endgeräten abrufbar. Begleitend erhält jedes Kind ein Kinderbuch und ein Kuschtier, welches die kleinen Tänzer(innen) in die zauberhafte Welt des Ballettes entführt.

YoBaDo® Ballett fördert die Gesundheit, als auch die Bewegungsfreude der Kinder und verbindet in einem einzigartigen Programm das klassische Ballett mit dem Themen „Achtsamkeit und Stärkung des Selbstbewusstseins“.

(Preis: 89 €, zzgl. MwSt.)



YoBaDo® Kids Online für Familien und KiTas

YoBaFini, das Maskottchen, leitet den YoBaDo® Kurs in einer schönen Kulisse der Tanzschule an und ist via Smartphone und allen weiteren Endgeräten abrufbar. Die Interaktion mit der Handpuppe lädt Kinder aller Kulturen zum Mitmachen ein. Familienzentren und Träger können sich auf 50 Übungen freuen, aus denen sich jede ihrer Familien das herausuchen kann, was sie gerade braucht. Alle Übungen können in der Kita, Zuhause, Indoor oder Outdoor, alleine oder in der Familie gemacht werden und helfen, in Bewegung zu bleiben, als auch die familiäre Atmosphäre zu stärken und die Kinder altersgerecht auf die Schule vorzubereiten. Die Stärkung des selbstbewussten und achtsamen Umgangs mit mir selbst und anderen gegenüber, als auch die vielfältige Einsetzbarkeit von YoBaDo®, machen das Konzept für die Zertifizierung und Rezertifizierung von Familienzentren zu einer wertvollen Ergänzung.

Der zehnwöchige YoBaDo® Kids Online Kurs kostet 49,-€/Kind (zzgl. MwSt.). Darin enthalten ist ein eigener Zugang zum YoBaDo®-Mitgliederbereich mit wöchentlich neuen Videokursen mit Fitness-, und Dehnübungen sowie Entspannungstechniken für die ganze Familie, ein YoBaFini Kinderbuch, das dazugehörige Hörbuch, ein YoBaFini Kuscheltier, wöchentliche Elterntipps zu den Themen Achtsamkeit und Gesundheit und Zusatzmaterial wie die YoBaDo®-Regelbilder, die YoBaDo®-Emotionskarten und ein Ausmal-Evaluationsbogen zur Reflexion, den die Kinder jede Woche in der KiTa abgeben dürfen.



YoBaDo® – Jung und Alt

In Kürze startet ein generationsübergreifendes Projekt, bei dem Kinder über einfach-einzurichtende Plattformen (wie z.B. Zoom oder FaceTime) mit geringem organisatorischen Aufwand mit Senioren, Großeltern, Großtanten- und Onkeln in Heimen oder Zuhause verbunden werden können.

Gemeinsam dürfen Sie spezielle YoBaDo® Übungen und Momente erleben.

Das Programm wird in Kürze zudem auch in digitaler Form verfügbar sein, um es via Link an interessierte Familien weitergeben zu können.

Ein zauberhaftes Kinderbuch und handgearbeitete Kuscheltiere laden neben vielen weiteren Anleitungen zum regelmäßigen, interaktiven Austausch zwischen den Generationen ein.

Wir schlagen eine Brücke zwischen Jung und Alt und bringen Kinder und Senioren achtsam in Bewegung. YoBaDo® verbindet die Generationen durch eine gemeinsame, wertschätzende Begegnung, einem Raum, in dem voneinander gelernt und miteinander erlebt werden kann.

Der Alterseinsamkeit entgegenzuwirken und gleichzeitig den achtsamen Umgang in Familien stärken zu können, das ist die Vision von YoBaDo®.

Es ist uns ein großes Ziel und eine ebenso große Freude, möglichst vielen Kindern und Senioren und Großeltern deutschlandweit dieses besondere Erlebnis ermöglichen zu dürfen. (Preis: 53 €, zzgl. MwSt.)



YoBaDo® – genau das Richtige

Jedes Kind, jede Gruppe und jedes Team hat seine ganz eigenen Themen. Die YoBaDo®Schwerpunkte erlauben, einen Akzent zu setzen und das Programm den aktuellen Bedürfnissen anzupassen. Besprechen Sie gerne mit uns, welche Schwerpunkte Sie im Fokus des Projekts sehen möchten.

Modul 6

Kinderbuch 6

Thema:

JUNG UND ALT

GENERATIONEN VERBINDEN

Modul 5

Kinderbuch 5

Thema:

SELBSTVERTEIDIGUNG

TEIL 2

Modul 4

Kinderbuch 4

Thema:

SELBSTVERTEIDIGUNG

TEIL 1

Modul 1

Kinderbuch 1

Thema:

**RESPEKTVOLLER
UMGANG MITEINANDER**

Modul 2

Kinderbuch 2

Thema:

**INKLUSION
SELBSTBEWUSSTSEIN**

Modul 3

Kinderbuch 3

Thema:

**SINNE UND GEFÜHLE
GRENZEN SETZEN**

YoBaDo® - Teamschulungen

Wählen Sie hier für Ihr Team aus 8 Schwerpunkten für Ihre individuelle YoBaDo® Teamschulung das, was Sie brauchen.

Schwerpunkt 1:

YoBaDo®-Trainer Ausbildung

Sie möchten sich oder Ihre Mitarbeiter zum YoBaDo®Kids-Trainer weiterbilden lassen und ein umfassendes Handwerkszeug für Kinder im Alter von 3-7 Jahre in den Bereichen Tanz, Yoga, Achtsamkeit und Prävention an die Hand bekommen? Dann ist die Ausbildung zum YoBaDo®Kids-Trainer genau das Richtige für Sie!

In einer mehrtägigen Fortbildung erlernen Sie, wie man das YoBaDo® Kinderbuch mit einem umfassenden Bewegungs- und Verhaltenskonzept spielerisch in den pädagogischen Alltag einbinden kann. Erleben Sie kleine Choreografien, Yoga und Achtsamkeitsübungen, Bewegungsparcours, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und tolle Tools zum Thema Körpersprache und freuen Sie sich auf wertvolle Tipps für Gruppen, die mittels der durch YoBaDo® vermittelten Fertigkeiten zu einem ruhigen und achtsamen Umgang der Kinder beitragen.

(Der Preis richtet sich nach der Dauer der Ausbildung und in dieser sind Unterrichtsmaterial, Handpuppe „Yobafini“, Emotionsbilder, Regelschilder und ein Stundenbuch mit 50 Übungen enthalten).

Für weitere Informationen zur YoBaDo®- Trainer Ausbildung sprechen Sie uns gerne an.



Schwerpunkt 2:

Achtsamkeit und Stressreduktion

Mindfull oder Mind full?

Wer kennt das nicht; man fährt mit dem Auto die gewohnte Strecke und ist so sehr in Gedanken, dass man gar nicht mehr weiss, wie man eigentlich dort hingekommen ist. Das Leben rast an einem vorbei. Wir grübeln über Vergangenes und machen uns Sorgen über die Zukunft. 60.000 Gedanken denkt der Mensch pro Tag, die meisten davon sind negativ und unbewusst. Kein Wunder, dass wir uns oft gestresst fühlen, denn negative Gedanken erzeugen Stress. Zeitmangel, digitale und berufliche Überforderung, sowie Probleme in Familie und Job, führen auf Dauer zu einem Gefühl der Erschöpfung. Auf Basis der durch YoBaDo® zu vermittelnden Fertigkeiten, wie die „Achtsamkeit im Alltag“, werden im Team gemeinsame Strategien zur Lösung von möglichen Konflikt- oder Überforderungssituationen erarbeitet, als auch Anleitungen zum achtsamen Umgang mit Gruppen angeboten. Als fachtheoretische Basis dienen hierzu Atemtechniken aus der Meditationspraxis.

Schwerpunkt 3: Körpersprache

Wir wirken immer und überall.

Basics der Körpersprache helfen in herausfordernden

Situationen, souverän und gelassen zu bleiben. Gemeinsam werden wir im Team hilfreiche und praxisnahe Tipps zu den Themen „Körpersprache“ und „Stärkung des natürlichen Selbstbewusstseins“ kennenlernen und beispielhaft in einen Exkurs zum Thema „Unruhige Gruppen“ und „Positive Regeln und Vertrauensfrage“ eintauchen. Gemeinsam beantworten wir zudem die Frage; „Kann man Charisma lernen?“ und erkunden den Zusammenhang zwischen Gedanken, Körpersprache, Stimmung und Gefühlen.



Schwerpunkt 4: Jeden (All)Tag Urlaub!

Wie wir an 365 Tagen im Jahr Achtsamkeit erleben können.

Wir fiebern auf ihn hin. Wir sehnen ihn herbei und sind niedergeschlagen, wenn er vorbei ist, der lang ersehnte Urlaub. Kaum sind wir wieder da, hat uns der Alltag schnell wieder.

Die Frage ist, warum wir uns nur an 30 Tagen im Jahr erlauben, glücklich zu sein? Und warum überleben wir an 335 Tagen im Jahr im Stressmodus?

Die YoBaDo® Tools der Achtsamkeit zeigen den Weg in einen entspannten Alltag, in dem wir uns jeden Tag wie im Urlaub fühlen können. Gemeinsam überführen wir Eindrücke, Emotionen als auch Denk- und Verhaltensweisen aus den Ferien in unseren Alltag. Glück, Gelassenheit und das Ankommen im Hier und Jetzt verändern die Energie und verbessern die Gesundheit. Ein entspanntes Lebens- und Körpergefühl ebnet den Weg für gelungene Beziehungen, die durch wertschätzende Kommunikation in Familien und Teams geprägt sind.

Ich bin YoBaDo® und Du?



Schwerpunkt 5: Faszientraining

YoBaDo® ist Bewegung.

Häufiges Heben, eine ungesunde Haltung am Pc, Stress und zu wenig Bewegung lassen die Faszien verkleben und führen zu den unterschiedlichsten Symptomen, wie körperliches Unwohlsein, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Verspannungen im Schulter-Nackebereich oder Kopfschmerzen. YoBaDo®Flow hilft durch ein speziell entwickeltes Faszien- und Bewegungstraining, Verspannungen zu lösen und Schmerzen des Bewegungsapparates spürbar zu lindern. YoBaDo®Flow versteht sich hierbei als Anleitung zur Selbsthilfe sowie als ganzheitliches Präventionsprogramm für den beruflichen Alltag.



Schwerpunkt 6: Zeitmanagement

Wie führe ich mich selbst?

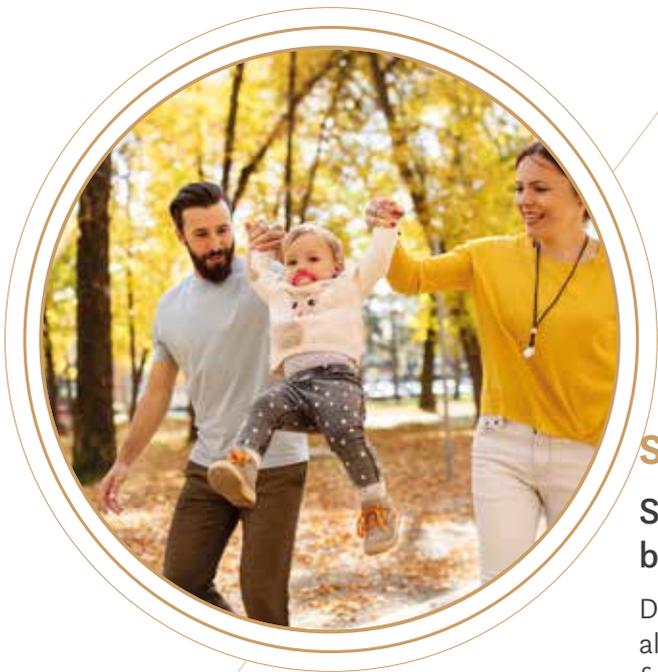
In Zeiten von hohen beruflichen Anforderungen, alltäglichem Stress und digitaler Überforderung, helfen die YoBaDo®Tools, innezuhalten, sich zu auf das Wesentliche zu fokussieren und Dringendes von wirklich Wichtigem zu unterscheiden.

YoBaDo® bietet hierfür einen spannenden Werkzeugkasten, der dem Team erlaubt, den beruflichen und auch privaten Alltag in einem spielerischen Flow zu erleben.

Schwerpunkt 7: Die innere Haltung

YoBaDo® ist Haltung.

Die Haltung mir und anderen gegenüber, entscheidet über gelungene Kommunikation, die charismatische Führung von Gruppen und einen gelassenen Umgang mit den unterschiedlichsten Herausforderungen des beruflichen Alltags, wie z.B. Kommunikation und Interaktion mit anspruchsvollen Eltern oder herausfordernden Kindern, als auch der Entwicklung von Teamspirit. „Control the things you can control.“ ist der Leitsatz, mit dem wir den Fokus auf den persönlichen inneren Kreis unseres Wirkens lenken, und so in unruhigen Zeiten lernen, mehr bei uns zu bleiben.



Schwerpunkt 8: Elternworkshop

Sie möchten Ihren Familien ein ganz besonderes Highlight anbieten?

Die YoBaDo® Dozenten vermitteln anschaulich und alltagsnah, wie Achtsamkeit in der Erziehung den familiären Alltag erleichtert. Stressreduktion durch innere Gelassenheit, als auch Tipps für den souveränen Umgang mit alltäglichen Konfliktsituationen, bieten den Rahmen für ein gemütliches Miteinander in Ihrer Einrichtung.

YoBaDo® Elternworkshops finden in Ihrer Kita oder Schule statt und dauern 120 Minuten. (Preis: pauschal: 200,-€)



Preise:

1/2 YoBaDo®-Teamtag:

500,-€ (zzgl. MwSt)

Ganzer YoBaDo®-Teamtag:

800,-€ (zzgl. MwSt)



**FROM
ME TO WE**

BE MINDFUL, MOVABLE AND READY TO HELP.

Wie und Wo?

Die Fortbildung für Ihr Team findet vor Ort oder in den Räumen der Tanzschule Stallnig-Nierhaus in Köln statt.

Pädagogische Leitung und Ihre Ansprechpartnerin:

Constanze Stallnig-Nierhaus

Kontakt:

E-Mail: constanze@yobado.de

Mobil: 0177 285 753 8

YoBaDo®Gründerin Constanze Stallnig-Nierhaus verfügt über eine 25-jährige Erfahrung in der Entwicklung von Kinder-Konzepten.

Sie ist zudem Ballettpädagogin der Royal Academy of Dance - London, Tanzlehrerin ADTV, Kindertanzlehrerin ADTV, Yogalehrerin, Rückenyogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Meditationslehrerin, „Mut-tut-Gut“-Trainerin, Expertin für Körpersprache und Autorin.

YoBaDo®

Bonnerstr. 234

50968 Köln

Telefon: 0221 936 799 11



www.yobado.de

YoBaDo® – Referenzen

Liebe Constanze, liebes YoBaDo-Team!

Wir möchten uns ganz herzlich für die tolle Mitarbeiterschulung mit Euch bedanken!!!

In unserer Teamsitzung gestern, haben die Kolleginnen und auch ich sehr von Euch und Eurem Konzept geschwärmt!

Die Schulung war für uns sehr interessant, informativ und kurzweilig. Die Mischung aus Theorie und Praxis war sehr ausgewogen und hat dazu geführt, dass die Konzentration aller auch zu „später“ Stunde erhalten blieb.

Für mich als Leitung war es sehr schön zu sehen, wie Eure Begeisterung auf die Mitarbeiter übergesprungen ist und diese sehr motiviert hat.

Unmittelbar nach der Schulung konnte ich bereits Veränderungen in den Gruppen wahrnehmen.

Auch der Aspekt der Achtsamkeit sich selbst gegenüber, fand ich sehr wichtig und wertvoll. Ich denke, dass JaBaDo uns allen gut tun wird!

Liebe Grüße
Silke Geissler
Leitung Familienzentrums

Liebe Familie Stallnig- Nierhaus, liebe Frau Großhäuser,

es war uns eine große Freude und eine Bereicherung unserer alltäglichen pädagogischen Arbeit mit Ihnen das YOBADO- Projekt durchführen zu können. Wir sind froh, daß wir seit der Vorstellung der Idee durch Frau und Herrn Stallnig- Nierhaus im Herbst in die Kooperation mit Ihnen gehen konnten und die Elternschaft und den Förderverein zur Umsetzung motivieren konnten. Die Musicalaufführung/ Buchpräsentation hat gezeigt, dass Ihre Ziele und Inhalte genau am Puls der Zeit sind. Wir sind begeistert von dem wunderschönen Bilderbuch mit dem Held Yobafini, dessen Erlebnisse sich prima auf die Lebenswelt der Kinder in einer Kita übertragen lassen. Kompliment!

Schon als unsere Kinder in das Projekt starteten zeigte sich, dass sie mit Spaß, aber auch Ernsthaftigkeit und Konzentration dabei waren und sich voll und ganz mit dem Delfin Yobafini identifizierten. Das liegt vor allem daran, daß Sie, Frau Großhäuser, so empathisch, vorbildhaft und begeisternd die Kinder an das Thema systematisch herangeführt haben. Ihre Begeisterung hat sich eins zu eins auf die Kinder übertragen, alle wollen nun „kleine Helden“ sein. Die Vielfaltigkeit und Abwechslung der angewandten Methoden ließ die Kinder in allen Übungs- Stunden erstaunlich lange hochkonzentriert mit großem Spaß und motiviert mitmachen.

Bei der Abschlußpräsentation am 15.02. habe ich gemerkt, als die ganze Familie involviert war, daß wohl das gesamte Tanzschulenteam für die Sache YOBADO brennt! Das überträgt sich.

Mein Team würde sich sehr freuen eine Fortführung der Kooperation mit Ihnen planen zu können, sowohl einfach eine Wiederholung für die nächste Generation Kinder als auch eine Fortführung mit den neuen Abenteuern des Delfins im zweiten Bilderbuch.

Noch einmal ein großes Dankeschön von den Kindern und mir, natürlich auch im Namen des Teams, der Elternschaft und des Fördervereins der Kita.

Mit karnevalistischen, frühlingshaften Grüßen,

Birgitta Fleu,
Leiterin Kath. Kindertagesstätte St. Maternus

FROM ME TO WE

BE MINDFUL, MOVABLE AND READY TO HELP.

Ihre Ansprechpartnerin:
Constanze Stallnig-Nierhaus
constanze@yobado.de
Mobil: 0177 285 753 8
Telefon: 0221 936 799 11

YoBaDo®
Bonnerstr. 234
50968 Köln
www.yobado.de

YoBaDo®
Haltung & Bewegung