

## DAS SEMINAR

**Termin** Mo., 24. April 2023, 09:30 Uhr  
bis Di., 25. April 2023, 15:00 Uhr

**Leitung** Judith Hilmes,  
Kompetenzzentrum Lingen

**Organisation** Bärbel Witt, LWH

**Referentin** Ulla Bräunlich, Berlin

**Kosten** 290,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)

**Anmeldung** [www.vedab.de](http://www.vedab.de)  
KLIN.23-04-24.013

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)

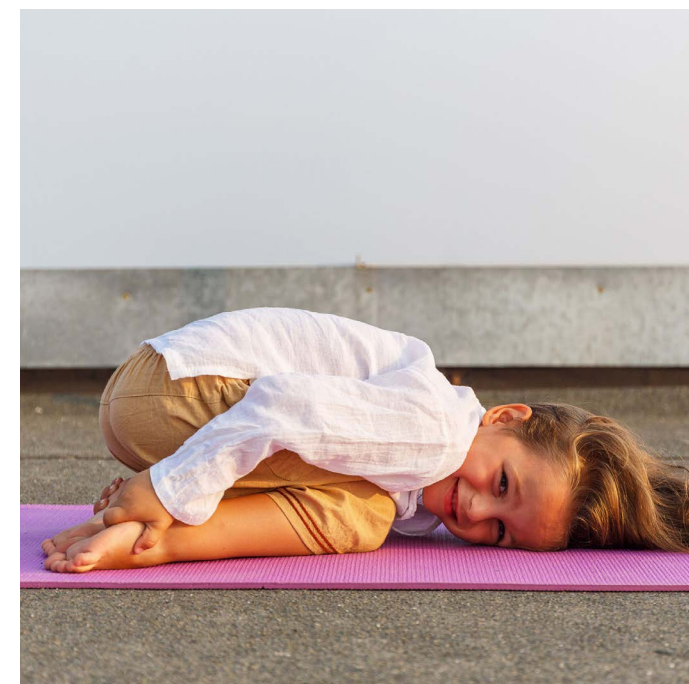
### Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [witt@lwh.de](mailto:witt@lwh.de)

## VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: S1: Алексей Еропов /123rfcom; S2+S5: jarruta/123rf.com



## KinderYoga im Schulalltag

Seminar für Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen  
sowie Pädagogische Mitarbeiter\*innen  
an Grund- und Förderschulen (Klasse 1-4)

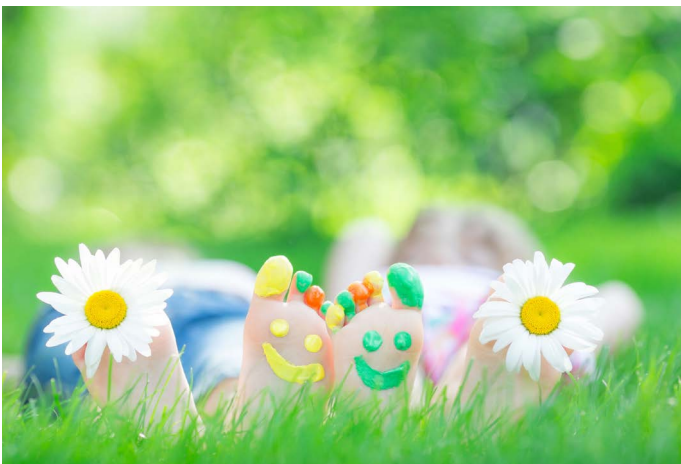
Montag - Dienstag  
24. - 25. April 2023

## KINDERYOGA IM SCHULALLTAG

KinderYoga, so zeigt es die Praxis und so belegen es verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen, stärkt und aktiviert den kindlichen Körper, verbessert Koordination und eigene Wahrnehmung, beugt Haltungsschäden vor, vermittelt Entspannung und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Körperübungen in Verbindung mit Stillemomenten und Entspannungsphasen wirken positiv auf Konzentration und Achtsamkeit und schaffen im Schulalltag Ruheinseln für Schüler\*innen und Pädagog\*inn\*en.

Das Seminar vermittelt Körperübungen und Yogahaltungen (asanas) die spielerisch und phantasievoll für verschiedene Altersgruppen und Lernzusammenhänge anzuwenden sind. Lieder und Reime, Geschichten und Märchen, Massagen, Phantasiereisen und Wahrnehmungsübungen runden das Thema ab, lassen die Teilnehmenden die Wirkungen selbst praktisch erfahren. Damit werden sie befähigt, das Erlernete direkt in der eigenen Unterrichtspraxis einzusetzen.

Infos und Anmeldung auf  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)



## REFERENTIN



Ulla Bräunlich

**Ulla Bräunlich** ließ sich von P. Proßowsky zur Kinderyoga-lehrerin ausbilden und ist als solche seit 10 Jahren an ganz unterschiedlichen Berliner Grund- und Sekundarschulen im Regelunterricht und Freizeitbereich, in Familienbildungsstätten und Yogastudios tätig. Ihr umfangreiches, praxiserprobtes Wissen gibt sie z. B. in Fortbildungen für Pädagog\*innen einzelner Schulen, bei der Sportjugend Berlin und auf KinderYogakongressen weiter. Eine Ausbildung zum Entspannungspädagogen sowie der Yogalehrer für Erwachsene (BYV) erweitern ihre beruflichen Kompetenzen.

## ABLAUF

MONTAG, 24. APRIL 2023

- 09:30 Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden
- 10:15 Stehkafee
- 10:30 **Was ist und vermag KinderYoga?**  
Theorie, Hintergrund, Besonderheiten, does & don't, wie beginnen? Kleine Rituale und Stillemomente im Klassenraum
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Yogahaltungen(asanas) - ganz leicht**  
mit Spielen, Geschichten, Märchen, Liedern etc
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 **Yoga im Klassenraum**  
mit Deutsch oder Mathe, zur Sprachförderung, im Morgen- oder Jahreskreis ...
- 18:15 Abendessen
- 19:30 **Entspannung zwischendurch**  
mit Massagen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsmomenten für verschiedene Altersstufen
- 21:00 Gemütliches Beisammensein oder wahlweise entspannende Yogastunde (Beginn 20:30)

DIENSTAG, 25. APRIL 2023

- 08:15 Frühstück
- 09:00 **Yoga bewegt**  
wenn mehr Platz zur Verfügung steht
- 10:30 Stehkafee
- 11:00 **Ideen auch für Größere**  
Fingermudras, Bewegungsabfolgen, Körperübungen, Achtsamkeitsmomente „Wenn ich mich spüre, kann ich dich besser wahrnehmen“
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Literatur und Materialien, Austausch und Ergänzungen
- 14:45 Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung