

DAS SEMINAR

Termin Do., 7. Dezember 2023, 09:30 Uhr
bis Fr., 8. Dezember 2023, 15:00 Uhr

Leitung Judith Hilmes,
Kompetenzzentrum Lingen

Organisation Bärbel Witt, LWH

Referentin Ulla Bräunlich, Berlin

Kosten **Diese Veranstaltung wird als bildungs-
politisches Schwerpunktthema vom
Niedersächsischen Kultusministerium
finanziell gefördert und ist kostenfrei
(inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung).**

Die Teilnahme von Lehrkräften/Beschäftigten aus **Schulen in freier Trägerschaft** ist im Rahmen der zur Verfügung stehenden Plätze möglich. Die Seminargebühren betragen 300,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)

Anmeldung www.vedab.de
KLIN.23-12-07.007



ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

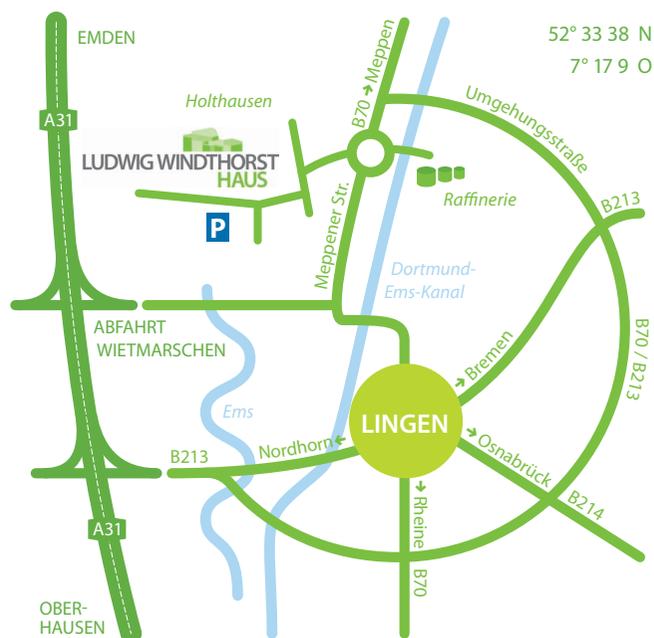
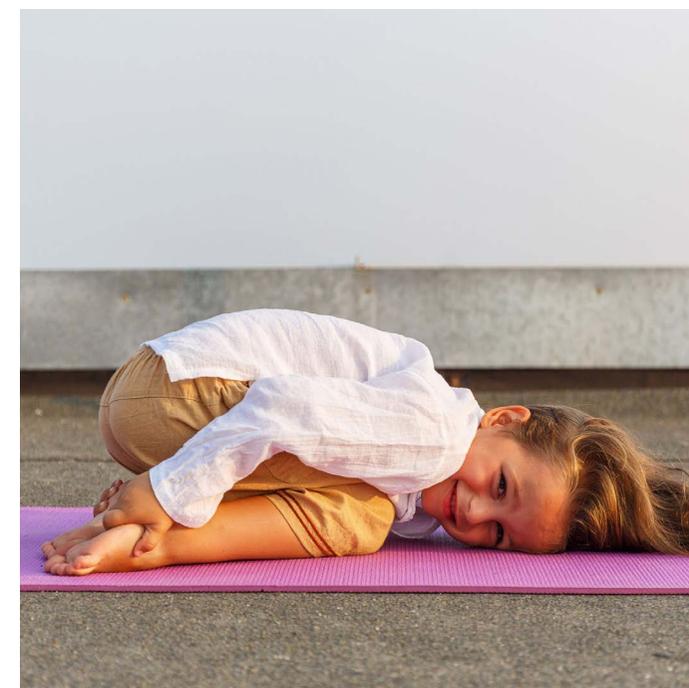
Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: 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: 51-Alexей Eroпов /123rfcom; 52+55:jarruta/123rf.com



KinderYoga im Schulalltag

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

Donnerstag - Freitag
7. - 8. Dezember 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



REFERENTIN



Ulla Bräunlich

Ulla Bräunlich

Ausgebildet von P. Proßowsky zur Kinderyogalehrerin, ist mit Yoga für verschiedene Altersgruppen seit über 15 Jahren an unterschiedlichen Berliner Grund- und Oberschulen, in Kindergärten, Familienbildungsstätten und Yogastudios tätig.

Ihr umfangreiches, praxiserprobtes Wissen gibt sie in Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiter*innen inhouse, an Weiterbildungsinstitutionen, Yogaschulen, bei der Sportjugend und auf KinderYogakongressen mit Freude und Begeisterung weiter.

Eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin sowie der Yogalehrer für Erwachsene (BYV) erweitern ihre beruflichen Kompetenzen.

ABLAUF

DONNERSTAG, 7. DEZEMBER 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
- 20:30 Gemütliches Beisammensein

FREITAG, 8. DEZEMBER 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