

DAS SEMINAR

Termin Mo., 4. November 2024, 9:30 Uhr
bis Di., 5. November 2024, 15:00 Uhr

Leitung Judith Hilmes,
Kompetenzzentrum Lingen

Organisation Bärbel Witt, LWH

Referentin Ulla Bräunlich, Berlin

Kosten 310,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)

Anmeldung www.nlc.info
KLIN.24-11-04.010

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)
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 (Ems)

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: S1: Alexej Eropov /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
4. – 5. November 2024

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 Stillmomenten 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 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, 4. NOVEMBER 2024

- 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 Stillmomente 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, 5. NOVEMBER 2025

- 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