

Yoga mit Kindern - Konzentration, Aufmerksamkeit und Selbstständigkeit vermitteln

Zielgruppe: Lehrkräfte, die mit Yoga im Unterricht arbeiten wollen

Der zunehmende Leistungs- und Zeitdruck macht auch vor den Toren der Schulen nicht Halt. Kinder sind diesem Druck oft nicht gewachsen und sie reagieren auffällig, gereizt oder überangepasst. Ihr Wesen verlangt nach Bewegung, Ausgleich und Raum, sich selber zu erfahren.

Yoga und Meditation sind mittlerweile bestens erforschte Methoden zum körperlichen Ausgleich, zur Entspannung und zur Steigerung der Achtsamkeit und Bewusstheit für die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Reaktionsmuster. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Kinder und Jugendliche an den achtsamen und bewussten Umgang mit ihrem Körper, ihrem Atem und ihrem Geist heranzuführen. Yoga eröffnet neue Räume für eine rundum gesunde Entwicklung.

Mit einer spielerischen und dem Entwicklungsstand angepassten Yoga-Praxis lernen die Kinder sich selbst und Ihre Möglichkeiten kennen und kommen dabei über ihren Körper mit sich selber in Kontakt. Durch das wertfreie Wahrnehmen des Eigenen und des Anderen werden Selbstwert und Selbstbestimmung gestärkt, das soziale Miteinander verbessert und innere Anspannung nimmt ab.

Spielerische Leichtigkeit, Wertschätzung und Annehmen, was ist, sind grundlegende Erfahrungen, die ich Heranwachsenden mit Yoga vermitteln möchte.

Infos & Kontakt

| | |
|---------------|---|
| Ablauf | Einführungsworkshop (2,5 h) thematische Vertiefungs-Workshops (je 2,5 h) |
| Termine | nach Vereinbarung |
| Leitung | Stefanie Wölfl - Yogalehrerin (Europ. Akademie für Ayurveda), Dipl.-Geografin (Univ.) |
| Voraussetzung | Neugier und Bereitschaft, Yoga als Baustein einer ganzheitlichen Bildung einzusetzen. |
| Kontakt | Stefanie Wölfl - stefi.woelfl@gmx.net - 0151 58205594 |