

DAS SEMINAR

Termin	Do., 19. Mai 2022, 10:00 Uhr bis Fr., 20. Mai 2022, 15:00 Uhr
Leitung	Judith Hilmes, Kompetenzzentrum Lingen
Organisation	Bärbel Witt, LWH
Referentin	Ulla Bräunlich, Berlin
Kosten	280,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)
Anmeldung	www.vedab.de KLIN.22-05-19.005

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

VERANSTALTUNGSORT

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

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: S1: ngvprod 123rf.com; S2: fizkes 123rf.com; S 5: gisonts 123rf.com



Yoga für Schüler*innen im Alter von 10 - 16 Jahren

Seminar für Lehrkräfte der Sekundarstufe I

Donnerstag - Freitag
19. - 20. Mai 2022

YOGA FÜR SCHÜLER*INNEN VON 10-16 JAHREN

Vorpubertät und Pubertät – eine Zeit voller Umbrüche, Veränderungen, Möglichkeiten, Unsicherheiten bis hin zu Gefahren.

Wie können wir mit Yoga in dieser für alle Beteiligten herausfordernden Lebensphase Angebote und Unterstützung geben und die Potenziale der Schüler*innen im Alter von 10 - 16 Jahren stärken?

Sie erfahren, wie Sie die verschiedenen Aspekte des Yoga (Bewegung, Atem, Entspannung, Konzentration, Stärkung des Selbstbewusstseins und der Empathie usw.) für die Bedürfnisse der Schüler*innen im Alter von 10 - 16 Jahren nutzbar machen können. Genau dann wenn die Methoden des KinderYoga nicht mehr passen, aber ein Yoga für Erwachsene noch nicht das Richtige ist.

Neben vielen praktischen Anleitungen entwickeln die Teilnehmer*innen in Gruppen- und Partnerarbeit kleine Yogaeinheiten, Stundenthemen, Abläufe etc. und werden so in der Lage sein, am Ende des Seminars selbständig, kreativ und mit Spaß Yogaeinheiten für Teens zu entwickeln und anzuleiten.

Infos und Anmeldung auf
www.lwh.de



REFERENTIN



Ulla Bräunlich ließ sich von P. Proßowsky zur Kinderyogalehrerin 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

DONNERSTAG, 19. MAI 2022

- 10:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden
- 10:45 Stehkaffee
- 11:00
 - Yoga - eine kurze Einführung
 - Yoga in dieser Umbruchszeit? Wie kann das gehen? Besonderheiten des Yoga für Teens
 - Warm up – warum und wie?
 - Sonnengrüße – in Bewegung kommen, Flows und Asanas einführen und üben
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Achtsamkeitsübungen, Stille Momente, auch für den Einsatz im Unterricht
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30
 - Elemente einer Yogastunde für Teens
 - Vorstellung der Arbeitsaufgaben der Teilnehmer*innen an Tag 2
- 18:15 Abendessen
- 19:30
 - Entspannungen in dieser Altersphase – Bedeutung und Möglichkeiten
- 21:00 Gemütliches Beisammensein oder wahlweise entspannende Yogastunde (Beginn 20:30)

FREITAG, 20. MAI 2022

- 08:15 Frühstück
- 09:00
 - Zeit für Wiederholungen vom Vortag
 - Kleingruppenarbeit
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00
 - Vorstellung der Arbeitsgruppenergebnisse
 - Atemübungen, Meditationen, Spiele, etc.
- 12:30 Mittagessen
- 13:30
 - Literatur und Materialien
 - Austausch und Ergänzungen
- 14:45 Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung