

## DAS SEMINAR

**Termin** Do., 8. Dezember 2022, 10:00 Uhr  
bis Fr., 9. Dezember 2022, 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.22-12-08.007

## 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: ngvprod 123rf.com; S2: fzfzkes 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  
8. - 9. Dezember 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 Yoga-einheiten, 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](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

DONNERSTAG, 8. DEZEMBER 2022

- 10:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden
- 10:45 Stehkafee
- 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, Stillemomente, 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, 9. DEZEMBER 2022

- 08:15 Frühstück
- 09:00 - Zeit für Wiederholungen vom Vortag
- Kleingruppenarbeit
- 10:30 Stehkafee
- 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