

DAS SEMINAR

- Termin** Mi., 19. März 2025, 9:30 Uhr
bis Do., 20. März 2025, 15:00 Uhr
- Leitung** Judith Hilmes,
Kompetenzzentrum Lingen
- Organisation** Bärbel Witt,
Ludwig-Windthorst-Haus
- Referentin** Ulla Bräunlich, Berlin
- Kosten** 320,00 € (EZ-Zuschlag 19,00 €)
- Anmeldung** www.nlc.info
KLIN.25-03-19.022

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

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

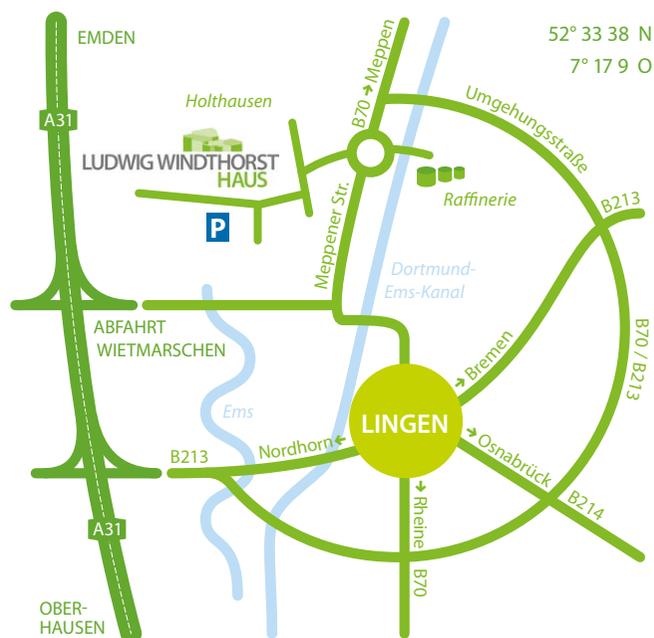
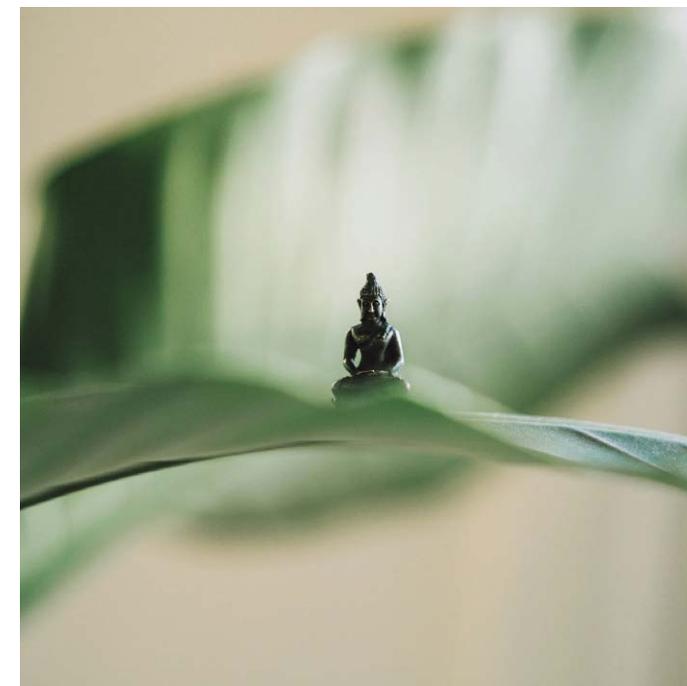
Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: witt@lwh.de

VERANSTALTUNGSPORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: 51: Samuel Austin unsplash.com; 5: gisoonts 123rf.com



Yogaelemente im Unterricht

Auffrischen – vertiefen – erweitern

Aufbaukurs für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen
und Pädagogische Mitarbeiter*innen der Klassen 1 - 10

Mittwoch – Donnerstag
19. - 20. März 2025

YOGAELEMENTE IM UNTERRICHT

Sie haben bereits an einer Fortbildung „Yoga in der Grundschule“ bzw. „Yoga für Schüler*innen von 10 – 15 Jahren“ im Ludwig-Windthorst-Haus teilgenommen und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Seminar werden Inhalte nach den Anliegen der Teilnehmer*innen aufgegriffen, wiederholt und vertieft aber auch weitere Themen vermittelt: der Einsatz von Mudras (Fingerhaltungen), Partner Asanas, Hintergrundwissen zum Yoga etc.

Nach der Teilnahme am „Grundkurs“ sind Sie vielleicht zuweilen nicht so sicher wie Sie es sich im Schulalltag wünschen, benötigen ein wenig Unterstützung, Anregung bei Fragen der Umsetzung oder Austausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie eingeladen, in diesem Aufbaukurs Ihre Wünsche, Anliegen und Fragen mitzubringen, sodass wir das Wissen gemeinsam vertiefen, Lücken schließen, Lösungen finden und Neues erarbeiten.

Neben Wissensvermittlung gibt es genügend Raum, in dem das Erlernete in Partner- und Gruppenarbeit erprobt, diskutiert und vertieft werden kann

Zusätzlich wollen wir uns dem Thema Ressourcenstärkung und Möglichkeiten einer eigenen Achtsamkeit im Schulalltag nähern: mit Bewegung, Entspannung und einer erdenden Yogapraxis sind Sie eingeladen, Regeneration selbst zu erfahren.

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

MITTWOCH, 19. MÄRZ 2025

- 09:30 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Wünsche und Anliegen der Teilnehmer*innen
- 11:00 Stehkaffee
- 11:15 Zusammenstellung der Erwartungen
Asanas (Yogahaltungen), Sonnengröße, Abfolgen – auffrischen und neu erarbeiten
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Mudras und Fingerübungen zur Konzentration, Atemübungen, Mandalas ...
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Wie kann ich innehalten und Kraft schöpfen, wenn der Arbeitsalltag wieder alles abverlangt?
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Offene Fragen Tag 1, Ausblick auf Tag 2
Entspannende Yogaeinheit für die Teilnehmer*innen
- 20:30 Gemütliches Beisammensein

DONNERSTAG, 20. MÄRZ 2025

- 08:15 Frühstück
- 09:00 Wiederholung und Festigung des Vortages, Erarbeitung von eigenen Stundenelementen/ Einheiten durch die Teilnehmer*innen in Kleingruppen
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 Vorstellung der Gruppenarbeiten
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Austausch, weitere Spiele, Achtsamkeitsübungen, PartnerYoga
- 14:45 Auswertung, Feedback, Literatur, Materialien
- 15:00 Ende der Veranstaltung