

## DAS SEMINAR

<b>Termin</b>	Mi., 18. März 2026, 9:30 Uhr bis Do., 19. März 2025, 15:00 Uhr
<b>Leitung</b>	Judith Hilmes, Kompetenzzentrum Lingen
<b>Organisation</b>	Bärbel Witt, Ludwig-Windthorst-Haus
<b>Referentin</b>	Ulla Bräunlich, Berlin
<b>Kosten</b>	330,00 € (EZ-Zuschlag 19,00 €)
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.nlc.info">www.nlc.info</a> KLIN.26-03-18.007

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

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

## VERANSTALTUNGSORT

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

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: SI: [ngyprod.123rf.com](http://ngyprod.123rf.com); S2: [fizkes.123rf.com](http://fizkes.123rf.com); S5: [gsonts.123rf.com](http://gsonts.123rf.com)



## Yoga für Schüler\*innen im Alter von 10 – 15 Jahren

Seminar für Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen  
der Sekundarstufe I

Mittwoch – Donnerstag  
18. – 19. März 2026

## YOGA FÜR SCHÜLER\*INNEN VON 10-15 JAHREN

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

Wie können wir mit Yoga in dieser für alle Beteiligten herausfordernden Lebensphase Angebote machen und Unterstützung geben und die Potenziale der Schüler\*innen zwischen ca. 10 und 15 Jahren stärken?

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie verschiedene Aspekte des Yoga (Bewegung, Atem, Entspannung, Konzentration, Stärkung des Selbstbewusstseins und der Empathie ...) für die Bedürfnisse in dieser Zeit passend und altersgerecht anbieten können; genau dann, wenn Yoga für Kinder nicht mehr, aber ein Yoga für Erwachsene noch nicht das Richtige ist.

Neben Hintergrundwissen, umfangreicher Yogapraxis und vielen praktischen Anleitungen entwickeln die Teilnehmer\*innen in Gruppen- und Partnerarbeit kleine Yogaeinheiten, Ruhephasen, Abläufe etc. und werden so in der Lage sein, am Ende des Seminars selbstständig kreativ und mit Freude Yogaeinheiten und Stundenelemente für Teens zu entwickeln und anzuleiten.

Zusätzlich erfahren die Teilnehmer\*innen Bewegung, Entspannung und Regeneration in einer ausgleichenden Yogaeinheit selbst.



## 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, 18. MÄRZ 2026

- 09:30 Begrüßung, Vorstellrunde, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer\*innen
- 10:15 Stehkaffee
- 10:30 - Yoga in dieser Umbruchszeit? Wie kann das gehen? Besonderheiten des Yoga für Teens
  - Hintergründe, ein wenig Theorie, in Bewegung kommen, warm ups, Asanas (Yogahaltungen), Sonnengrüße ...
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Achtsamkeitsmomente und Stilleübungen auch für den Einsatz im Klassenraum
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Ablauf einer Yogaeinheit für Teens, Sinnvolles und Nützliches, Flows, Abläufe und noch mehr Asanas, Elemente einer Yogastunde
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Entspannung, Phantasiereisen, Stillephasen, Atemübungen – Bedeutung und Möglichkeiten in dieser Altersphase
  - Entspannende Yogaeinheit für die Teilnehmer\*innen
- 20:30 Gemütliches Beisammensein

### DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2026

- 08:00 Frühstück
- 09:00 Wiederholung und Festigung des Vortages, Erarbeitung von eigenen Stundenelementen durch die Teilnehmer\*innen in Kleingruppen
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 Vorstellung der Arbeitsergebnisse
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Atemübungen, Spiele, Fragen, Ergänzungen, Literatur / Materialliste ...
- 14:45 Auswertung, Feedback
- 15:00 Ende der Veranstaltung