

Yoga in der Schule *Kinder verlangen nach Bewegung*

Förderung der Selbstwahrnehmung als Voraussetzung gesündere Lern- und Aufnahmefähigkeit.

Yoga dient als Schulung für

- Körperwahrnehmung
- Sinneserfahrung
- Ausdruck

Ziel

Gruppenerfahrung auf körperlicher Ebene und Begleitung in die Stille. Kinder verfügen über Fähigkeiten zur praktischen Anwendung im Schulalltag. Dies fördert die Beziehungs- und Lernfähigkeit. Oft stehen Kinder im Schulalltag unter Druck und reagieren zappelig, nervös, gereizt, schüchtern, kränklich oder überangepasst. Sie suchen nach Ausgleich und Raum, zum Selbstaussdruck.

Yoga und Meditation sind heute erforschte Methoden zum körperlichen Ausgleich. Yoga eröffnet neue Räume für eine rundum gesunde Entwicklung.

Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Kinder im achtsamen Umgang mit ihrem Körper zu begleiten. Mit einer spielerischen Yoga-Praxis lernen die Kinder sich selbst und ihre Möglichkeiten und Grenzen kennen. Selbstwert und Selbstbestimmung werden gestärkt, das soziale Miteinander verbessert und innere Ruhe und Entspannung erfahren.

Die Kinder

- trainieren durch spielerische Bewegungen ihre Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
- kennen Entspannungs- und Atemübungen, welche ihnen gut tun.
- wissen, welche Konzentrationsübungen ihnen im Unterricht helfen.
- entwickeln eine Achtsamkeit für den sozialen Umgang in der Schule.

Angebot:

- Während 8-12 Wochen 1 Yoga-Lektion (45 Minuten)
- In der Halbklassen (8-12 Kinder)
- 3.-6. Klasse
- 90 Franken pro Lektion

Leitung und Kontakt

Anja Richter Schürer, geboren 13.11.1968. Diplomierter Luna Yoga Lehrerin, diplomierte Körpertherapeutin, diplomierte Primarlehrerin. www.anja-richter.ch www.luna-yoga-biel.ch
anja.richter@luna-yoga-biel.ch Telefon: 076 558 77 99

Ort: Movido, Ernst-Schülerstrasse 66, 1. Stock, 2502 Biel/Bienne www.movido.ch