

# „Yoga in Schulen“

Leitung: Sandra Walkenhorst



**Kinderyoga-Akademie**

Thomas Bannenberg  
Bunsenstrasse 23  
D-69115 Heidelberg  
Tel. ++49 - (0)62 21 - 80 55 05  
eMail: info@kinderyoga.de

[www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)

Die Praxis des Yoga hat positive Auswirkungen auf Haltung und Einstellungen, auf Aufmerksamkeit und Konzentration. Auch das Sozialverhalten kann sich durch Yoga wandeln, hin zu mehr Achtsamkeit und Toleranz sowie zu gegenseitigem Respekt.

Dabei ist Yoga nicht an ein bestimmtes Alter, Vorwissen oder Räumlichkeiten gebunden.

Yoga kann tatsächlich (fast) jeder Mensch praktizieren und dafür braucht man nicht unbedingt eine Matte und viel Zeit. Ganz im Gegenteil: schon zeitlich kurze Einheiten mit Yoga-Übungen können die Konzentration in einer Klasse verbessern oder Entspannung ermöglichen. Wenn Sie als Lehrerin oder Lehrer gerne Yoga in Ihrer Klasse bzw. Schule einsetzen wollen, dann bieten wir Ihnen dafür die Grundlagen.

Diese Weiterbildung ist konzipiert für pädagogische Fachkräfte in Schulen jeden Typs und orientiert sich an Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6 und 16 Jahren.

**Als Teilnehmerin sind Sie auch ohne Vorkenntnisse im Yoga willkommen!**

Das Ziel dieser Weiterbildung ist es, Ihnen als Lehrkraft die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten von Yoga praktisch zu vermitteln.

Sie üben und erlernen verschiedene Übungsreihen des Yoga mit Haltungen, die Sie leicht im Klassenzimmer durchführen können.

Ein Schwerpunkt dabei sind fach-spezifische Übungen für unterschiedliche Fächer (z.B. Kunst, Mathe, Sprachen, Naturwissenschaften usw.) und Schul-Situationen (Vertretungs-Stunde, vor einem Test bzw. Klassenarbeit, AG usw.).

Nach dieser Weiterbildung verfügen Sie über ein Basiswissen zur Philosophie des Yoga, der körperlichen Übungen und der Bedeutung von Atem, Achtsamkeit und Meditation. Sie können dann Yoga in Ihren (Fach-)Unterricht integrieren, in kurzen Einheiten oder auch ganze Yogastunden für Kinder in der Schule anbieten. Fachspezifische Bedürfnisse der Lehrkräfte werden berücksichtigt.

Sie lernen Yoga ebenfalls als Möglichkeit kennen, sich selbst leicht zu entspannen, zu regenerieren oder abzuschalten.

Diese Weiterbildung orientiert sich stets an den Bedürfnissen und dem Kenntnisstand der teilnehmenden Lehrkräfte.

Die begleitende Theorie und alle Übungen erhalten Sie zusammengefasst in einem Handbuch zur Weiterbildung.

Der Praxis-Transfer ist uns wichtig und deshalb stehen wir Ihnen auch nach dieser Weiterbildung bei Fragen gerne zur Verfügung.

Dieses „Beratungs-Telefon“ steht Ihnen unbegrenzt und zeitlich unbefristet zur Verfügung.

**Die Inhalte dieser Weiterbildung bieten wir auch als schulinterne Fortbildung an für Ihr gesamtes Kollegium oder Teilgruppen.**

**Bitte besprechen Sie mit uns dazu Ihre Wünsche und Möglichkeiten zum „Yoga in Ihrer Schule“ und wir erstellen ein für Sie passendes Angebot. Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anfrage direkt an die Kinderyoga-Akademie.**

## Termin der Weiterbildung in 2018

**28. – 30. September 2018** und vom

**16. – 18. November 2018 in Heidelberg, FORUM am Park**

Seminar-Zeiten:

Freitag 18.30 bis 21.30 Uhr,

Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr,

Sonntag 9.00 bis 14.00 Uhr

Seminarbetrag inkl. Handbuch und unbegrenztem Beratungstelefon: 620,- Euro

Anmeldung und Info **nur direkt über:**

### Kinderyoga-Akademie

Thomas Bannenberg

Bunsenstr. 23, D - 69115 Heidelberg

Tel. ++49- (0) 62 21 - 80 55 05

eMail: info@kinderyoga.de

[www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)

Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung über die Anzahlung in Höhe von 250,- Euro. Etwa vier Wochen vor Beginn schicken wir Ihnen Anfahrthinsweis und weitere Informationen zum Seminarverlauf.

Die Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website.

Zur Person **Sandra Walkenhorst**,

Sandra Walkenhorst ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet in Teilzeit an einer Schule mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Außerdem ist sie selbstständig als Yogalehrerin und Bodyworkerin. Seit sie 2010 die Kinderyogalehrer-Ausbildung an der Kinderyoga-Akademie (KYA) zertifiziert abgeschlossen hat, unterrichtet sie Kinder mit und ohne Behinderung. Sehr am Herzen liegt ihr, den Yoga mehr in den Alltag der Kinder zu integrieren, weshalb sie an der Kinderyoga-Akademie auch Fort- und Weiterbildungen für Lehrer, Erzieher und Pädagogen anbietet.