

# Yoga in der Schule



**Einfache Übungen für  
mehr Gelassenheit  
und  
Konzentration**

# Warum Yoga in der Schule?

**Yoga bietet eine Antwort auf viele Gefühlslagen, die Kinder und Jugendliche in der Schule haben**

**Mit Yoga lässt sich gut und einfach auf die Symptome von Stress und Anspannung reagieren.**



**Sei leicht, sei bewegt, sei du!**

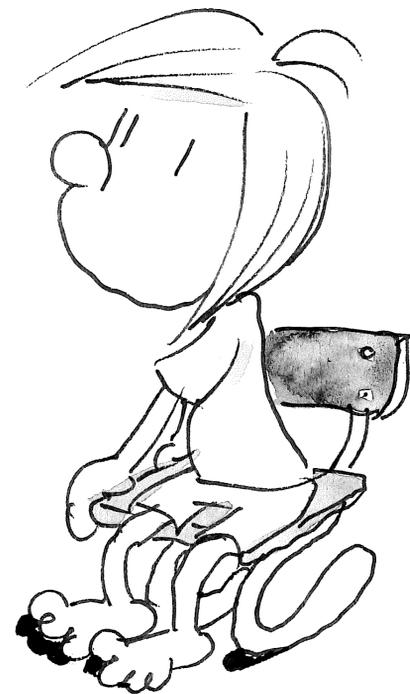
**Yoga macht Kindern und Jugendlichen Spaß.**

**Junge Menschen in der Schule haben besondere Bedürfnisse.**

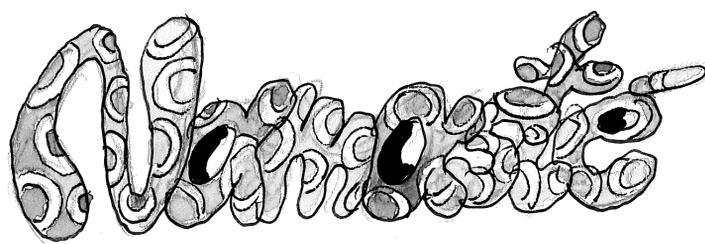
# 2x 2-Minuten-Sets für den Unterricht

im Stehen

im Sitzen



**Tipp: Wochenset  
im Klassenraum aufhängen**



**Mona Bektesi**

**Selbstständige Yogalehrerin (AYA)**

**Kinderyogalehrerin (KAY)**

**Autorin (Yoga in der Schule, Meyer und Meyer Verlag)**

**Fachleiterin für Deutsch und Pädagogik am Landesinstitut für  
Schule in Bremen**

**Lehrerin für Deutsch und Geschichte (Sek I und II)**

[www.yoga-in-der-schule.de](http://www.yoga-in-der-schule.de)

yoga\_janne (instagram)