

Yoga & Achtsamkeit in der Schule

Schulinterne Fortbildung
für alle Schulformen



Im Schulalltag werden Momente der Ruhe und Erholung immer wichtiger.

Yoga- und Achtsamkeitsübungen können durch einfachste und tiefwirksame Übungen überall und jederzeit dazu verhelfen.

Gerade im stark rhythmisierten Schulalltag, aber auch kurz vor einer Klassenarbeit führen die Übungen zur Beruhigung und Konzentration.

Yoga und Achtsamkeit sind ein Ausgleich zu schulischen Herausforderungen, schenken – schnell und ohne viel Vorbereitung – neue Energie und haben viele positive Auswirkungen.

Nach der Fobi können Sie Elemente aus der Yoga- und Achtsamkeitspraxis in Ihren Unterricht integrieren.

Yoga und Achtsamkeit fördern

- **Konzentration**
- **Selbstvertrauen**
- **Emotionsregulation**
- **Innere Balance**
- **Empathie**
- **Innere & äußere Haltung**
- **Leistungsfähigkeit**
- **Resilienz**

Inhalte der der Fortbildung

- ✓ *Einsatzmöglichkeiten von Yoga und Achtsamkeit*
- ✓ *Yogasetts für verschiedene Gelegenheiten im pädagogischen Alltag*
- ✓ *Yoga-, Achtsamkeits- und Atemübungen für Kinder & Jugendliche*
- ✓ *Erprobung und Reflexion eigener Yoga- und Achtsamkeitssets*

- **Praxisorientierung**
- **Handout**
- **Begleitung in Form eines Nachgesprächs**
- **Schwerpunktsetzung gemäß Ihrer Bedürfnisse**



- **Tagesseminare**
- **Wochenendseminare**
- **Fortbildungsreihen an Ihrem Institut bzw. Schule**