



Weiterbildung für
Lehrkräfte mit
Mona Bekteši

Yoga und Achtsamkeit in der Schule



Warum Yoga und Achtsamkeit in der Schule ?

- **Stressabbau**
- **Emotionsregulation**
- **Konzentration**
- **Innere Balance**
- **Resilienz**

Termin

5. und 6.4.2025

jeweils von **09-16 Uhr**

In der Mittagspause gibt es
eine hausgemachte Suppe 🍲

Preise

- ✓ Super Early Bird 249 € bis 31.12.24
- ✓ Early Bird 279 € bis 1.2.2025
- ✓ Regulär 299 € ab 1.2.2025
- ✓ **20 % Rabatt für Studenten**

Ort: Yogahimmel

Hochstrasse 47,
2380 Perchtoldsdorf
Österreich

Kontakt

+4915143230442



www.yoga-in-der-schule.de
mona.bektesi@yogainderschule.de
[@yoga_in_der_schule](https://www.instagram.com/yoga_in_der_schule) (insta





Yoga und Achtsamkeit in der Schule Weiterbildung für Lehrkräfte

Im Schulalltag von Kindern und Jugendlichen 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 z.B. auch auf Klassenfahrten, während Museumsbesuchen oder kurz vor einer Klassenarbeit führen die Übungen zur Beruhigung und Konzentration.

Entspannung und Bewegung bringen frischen Wind in den Schulalltag, der von Schülern in allen Schulformen und Stufen viel Aufmerksamkeit fordert. Angespannte Kinder und Jugendliche kommen wieder zur Ruhe; müde werden erfrischt.

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



Inhalte der Weiterbildung

- ✓ *Einsatzmöglichkeiten von Yoga und Achtsamkeit in der Schule*
- ✓ *Didaktik und Methodik von Yoga und Achtsamkeit in der Schule*
- ✓ *Yoga- und Achtsamkeitssets für verschiedene Gelegenheiten & alle Fächer*
- ✓ *Achtsamkeits- und Atemübungen für Kinder und Jugendliche*
- ✓ *Erprobung und Reflexion eigener Yoga- und Achtsamkeitseinheiten*



Über Mona Bekteši

Mona ist zertifizierte (Kinder-)Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin und Lehrerin für Deutsch und Geschichte. Am Landesinstitut für Schule in Bremen bildet sie Lehrer aus und leitet Fortbildungen rund um das Thema Lehrergesundheit.

Sie ist Autorin mehrerer Bücher und Gesundheitsprogramme:

Yoga in der Schule
Yoga im modernen Sportunterricht
Achtsamkeit und Entspannung in der Schule