

Yogaelemente im Unterricht – Ein Angebot für Grundschulen

Der Verband Bildung und Erziehung (VBE) möchte Sie begleiten und Ihnen mit Ratschlägen und Informationen beiseite stehen. Daher laden wir Sie herzlich zu der folgenden Veranstaltung ein. Diese Einladung richtet sich natürlich auch an Nichtmitglieder.

Informationen zur Veranstaltung:

Datum	Ort	Uhrzeit	Referentin
Mittwoch, 06.10.2021	Albert-Schweitzer- Schule Lörrach	14:30 - 17:30 Uhr	Sibylle Mannhardt (Grund- und Hauptschullehrerin und Yogalehrerin)

Max. Teilnehmerzahl: 20

Beim Praktizieren von Yoga können Kinder sowohl Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille erleben. Die Asanas (Körperübungen), die sich häufig an der Pflanzen- und Tierwelt orientieren, bieten den Kindern einen leichten und spielerischen Einstieg in die Welt des Yoga. Atemübungen und Entspannungstechniken sind weitere Werkzeuge, um in eine innere Balance zu finden. Wir können diese "Werkzeuge" mit kurzen Sequenzen immer wieder in den Grundschulalltag einbauen, und den Kindern so zu einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.

Inhalte:

- Einzel- und Partnerübungen im Klassenzimmer - Eine Reise zu den Yogatieren
- Atemübungen für Zwischendurch - Was wir von Fröschen lernen können
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Spaghetti einmal anders!
- Fantasiereisen – Mein Zauberteppich trägt mich davon!

Anmeldungen bitte bis spätestens 01.10.21 an:
barbara.timm@vbe-bw.de