



Hatha-Yoga als Ressource im Alltag von Lehrer:innen

Fortbildung für Lehrkräfte

Zertifiziert durch die *Hessische
Lehrkräfteakademie*

Anbiaternummer P009564

Allgemeine Informationen:

- **Fortbildungsumfang: 1 Tag**
- **Theorie: Bedeutung von regenerativer Entspannung für das Stresserleben von Lehrkräften an Schulen**
- **Praxis: Erproben von Yoga-Sequenzen, die nach dem Baukastenprinzip sowohl für die eigene Übungspraxis zu Hause als auch für gemeinsame Yoga-Einheiten mit Schülerinnen und Schülern genutzt werden können**
- **Ziel: Grundlage schaffen für alltagstaugliches Stressmanagement mit Hilfe von Yoga**

5 Module für die Lehrkräfte-Gesundheit

1. „Yoga gegen akuten Stress“

Den Parasympathikus in Überlastungsphasen gezielt mit Yoga und Atemtechniken aktivieren...

2. „Gesund in Korrekturzeiten: Rücken-Yoga“

Ausgleich für sitzende Haltungen; Dehnen der Hüftbeuger, Mobilisierung der Wirbelsäule; Entspannung für Nacken und Schultern...

3. „Achtsam und konzentriert in den Tag“

Yoga-Morgenpraxis zum Aufwärmen und für eine konzentrierte Ausrichtung, kurze Meditation, Setzen einer Intention für den Tag...

4. „Yoga statt Espresso: Kraft tanken am Mittag“

Energetisierende Übungen, die wach machen und Kraft schenken; auch einbaubar in einen Spaziergang in der Natur oder im Park...

5. „Yoga für einen erholsamen Schlaf: Yin-Elemente“

Tiefe Entspannung finden in Yin-Yoga-Haltungen; Progressive Muskelentspannung; Shavasana...

3 Module für Yoga und Achtsamkeit im Klassenraum

6. „Konzentration durch Körperwahrnehmung“

Konzentrationsübungen,
Spürübungen, Finger-Mudras;
Aktivierung der Sinne...

7. „Bewegte Pause“

Yoga-Übungen, die wach
machen, den Körper stärken und
flexibilisieren, einen Ausgleich
für das Sitzen schaffen...

8. Entspannung und Regeneration

Fantasiereisen, Selbstmassage-
Griffe, Augenübungen,
autogenes Training; Erfahren von
Stille...

Voraussetzung für eine Durchführung an Ihrer Schule, z.B. im Rahmen eines Pädagogischen Tags:

Für die Module 1-5:

- Ausreichend großer Raum, in dem alle teilnehmenden Lehrkräfte auf dem Boden sitzend und liegend Platz finden

Für die Module 6-8:

- Klassenraum mit Tischen und Stühlen für alle teilnehmenden Lehrkräfte

Zur Verfügung gestellt werden durch die Veranstalterin:

- Yogamatten (maximal 18 Stück)
- Handouts zu allen Übungen

Tagesablauf Pädagogischer Tag (Beispiel):

- 8.30 Uhr:** gemeinsamer Start, Vorstellen, Austausch, Klären der Vorkenntnisse und der Erwartungshaltung
- 9.00 Uhr:** „Achtsam und konzentriert in den Tag“
- 9.30 Uhr:** „Konzentration durch Körperwahrnehmung“
- 10.15 Uhr:** Kaffeepause
- 10.45 Uhr:** „Bewegte Pause“
- 11.30 Uhr:** „Yoga gegen akuten Stress“
- 12.15 Uhr:** Mittagspause, Zwischenfeedback
- 13.00 Uhr:** „Yoga statt Espresso: Kraft tanken am Mittag“ (bei gutem Wetter auch draußen möglich)
- 13.45 Uhr:** „Entspannung und Regeneration“
- 14.30 Uhr:** „Gesund in Korrekturzeiten: Rücken-Yoga“ und „Yoga für einen erholsamen Schlaf – Yin-Elemente“
- 15.30 Uhr:** Kaffeepause mit Arbeitsauftrag: Verankerung im Schulalltag?
- 16.00 Uhr:** Handouts, Abschlussfeedback, schriftliche Evaluation, TN-Bescheinigungen

(Grün: Yoga für die Lehrkräfte-Gesundheit, Blau: Yoga und Achtsamkeit im Klassenraum)

Veranstalterin:

Karin Nellinger

Yogalehrerin (DYL), zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP),
Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche und Lehrkraft im aktiven Schuldienst (SEK 1)

Bei der Durchführung der Fortbildung unterstützt bei den Modulen 6-8 **Fanny Lumnitzer**,
Yogalehrerin (DYL), zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), Ausbilderin
„Yoga für Kinder und Jugendliche“

Kosten für alle 8 Module als Pädagogischer Ganzttag: 850€

Kontakt:

karin-yogabewegt@web.de

www.karin-yoga-bewegt.de

Mobil: 0171-6886875