

Titel

Thema:	Yoga und Pubertät in den Klassen 7 bis 9
Veranstaltungsnummer:	2010A9201

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Die Zeit der Pubertät ist ein gravierender Entwicklungsschub. Die Hormone bringen Körper und somit Emotionen und Gedanken so in Aufruhr, dass der innere Frieden verloren geht. Der eigene Weg ist nicht immer leicht zu finden und oft von psychischen Spannungszuständen, Stresssymptomen, Depressionen und gesundheitlichen Problemen gesäumt.</p> <p>Von außen nehmen wir Erwachsenen (Lehrer, Eltern) das in Formen wie Konzentrationsmangel, Hyperaktivität, Unlustgefühle, Motivationshemmungen u.v.m. wahr, die auf innere Spannungen zurückzuführen sind.</p> <p>Es gibt viele Möglichkeiten für Jugendliche, den eigenen Körper zu spüren. Das eigene Erleben, welche Bewegungsmöglichkeiten ihnen ihr eigener Körper bietet, schult die Körperwahrnehmung und hilft zurück zur Konzentration auf sich selbst zu finden. Hierzu werden verschiedene Methoden aus dem Yoga, der Meditation und Entspannungstechniken erprobt und Vermittlungswege speziell für Menschen in der Pubertät vorgestellt.</p> <p>Bitte bewegungsbequeme Kleidung und eine Yogamatte / Isomatte / Gymnastikmatte mitbringen.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Sonstige

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
Schularten:	- Grundschule - Sekundarstufe I - keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminarreihe
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Monika Kuhrau-Pfundner, Stadtteilschule Poppenbüttel

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Dies ist eine Veranstaltung, die als Modul für das Qualifizierungsangebot "Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" angerechnet werden kann.
-------------------------------	--

Zusatzinformationen:

Diese VA kann als Modul für das Qualifizierungsangebot 2019/20 Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe angerechnet werden.

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	04.04.2020 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
--------------------	--