

## Titel

Thema:	Yoga und Pubertät in den Kl. 7 bis 9   Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2617S9301

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Die Zeit der Pubertät ist ein gravierender Entwicklungsschub. Dieser bringt Körper, 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. 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. Im Kurs werden viele Praxisbeispiele gegeben, den eigenen Körper zu spüren, das eigene Erleben der physischen und psychischen Möglichkeiten zu erfahren und dabei die Körperwahrnehmung zu schulen, zurück zur Konzentration und 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>Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei. Bei Bedarf kontaktieren Sie uns bitte (sport@li.hamburg.de).</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Qualitätsentwicklung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Fachlehrkräfte
Schularten:	- Regionales Bildungs- und Beratungszentrum, Sonderschule / Förderschule, Sekundarstufe I
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Björn Böhling, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Monika Kuhrau-Pfundner, Stadtteilschule Poppenbüttel

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Dies ist eine Veranstaltung, die als Modul für das Qualifizierungsangebot "Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" angerechnet werden kann. Deshalb werden die Plätze zunächst vorrangig an Teilnehmende der Qualifizierung vergeben.
Zusatzinformationen:	<p>Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei erreichbar. Bei Bedarf kontaktieren Sie uns bitte (sport@li.hamburg.de).</p> <p>In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt: keine</p>

Den Seminarort/-raum können Sie tagesaktuell über die Website "heute im LI Hamburg" (<https://tis.li-hamburg.de/heute>) einsehen.

#### Anbieter

---

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

#### Termin

---

Termin:	30.05.2026 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	30.05.2026

#### Veranstaltungsort

---

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