

## Titel

Thema:	Yoga und Pubertät Kl. 7 bis 9
Veranstaltungsnummer:	2210A9501

## 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>
Schwerpunkte/Rubrik:	Sonstige

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte - Fachlehrkräfte
Schularten:	- Regionales Bildungs- und Beratungszentrum - Sonderschule / Förderschule - Sekundarstufe I
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Monika Kuhrau-Pfundner, Stadtteilschule Poppenbüttel

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Diese Veranstaltung ist Teil der Qualifizierung „Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe“, deren Teilnehmende vorrangig berücksichtigt 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:	29.10.2022 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	28.10.2022

#### Veranstaltungsort

---

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg - Isestraße, Isestraße 144-146, 20149 Hamburg
--------------------	--