

Titel

Thema:	Yoga und Achtsamkeit in den Klassen 4 bis 6
Veranstaltungsnummer:	2110A9201

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Durch Yoga werden das Körper- und Selbstbewusstsein und die sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen gefördert, darüber hinaus schult es den achtsamen Umgang mit sich und den eigenen Grenzen.</p> <p>Dieser Workshop richtet sich an alle, die Kinder mit Yoga und Achtsamkeit vertraut machen, gestalten, erleben und unterrichten wollen. Dabei werden wir uns mit geeigneten Herangehensweisen für kreativ-konzentrierte und spannend-entspannende Yoga-Stunden für Klasse 4-6 beschäftigen und unterschiedliche Stundenmodelle kennenlernen. Viele Hilfen und Tipps bei der Auswahl von ansprechender Musik, Literatur sowie Übungen zur Entspannung + Stille und Fantasiereisen werden dem Skript beigefügt.</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:	Qualifizierungsmodul
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Kirstin Sternel, Dienststelle für Freiberuflerinnen und Freiberufler

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Dieses Modul kann für den Erwerb der "Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" genutzt, aber auch separat gebucht werden. Die Plätze werden zunächst vorrangig an Teilnehmende der Qualifizierung vergeben.
-------------------------------	---

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: 25.09.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer: 3 Zeitstunden
Anmeldeschluss: 20.09.2021

Veranstaltungsort

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