

ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE



Wir bieten Ihren Schüler*innen einen Einblick in die Welt des **Yoga, der Achtsamkeit und bewussten Atmung**

Wir starten in diesen 45 minütigen Workshop mit einer kurzen, altersgerechten und undogmatischen Einführung in das Thema Yoga, Achtsamkeit und bewusste Atmung. Danach folgen eine Körpersequenz resp. bei den kleineren Kindern eine Körperreise und eine Atemübung. Der Abschluss bildet eine Tiefenentspannung im Liegen, bei der wir die Wahrnehmung der Schüler*innen durch ihren eigenen Körper lenken.

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche ab dem 1. Kindergartenjahr

Wie kann Yoga die Kinder und Jugendlichen unterstützen?

Yoga, Achtsamkeit & bewusste Atmung

- ... fördern die Körperwahrnehmung
- ... halten den Körper stark, beweglich und gesund
- ... fördern das Selbstvertrauen
- ... stärken die Konzentration und Aufmerksamkeit
- ... stärken den Zugang zu den eigenen Ressourcen
- ... vermitteln den Zugang zu den eigenen Gefühlen
- ... lassen die eigenen Grenzen erkennen

Preis

Der Workshop kostet CHF 180.- (exkl. Reisespesen)

Gerne sind wir auch bereit, nach diesem Workshop ein Angebot auszuarbeiten, bei dem wir über ein paar Wochen eine regelmässige Praxis anbieten um den Kindern und Jugendlichen einen noch tieferen Zugang zu ermöglichen.



Wer wir sind

Wir sind Alexandra, Sabine und Laura, drei leidenschaftliche (Kinder-)Yogalehrerinnen. Ausserdem Psychologin, Spielgruppenleiterin und Betriebsökonomin, die ein modernes kleines Yogastudio in Thun und Bern sowie ein Ayurveda Zentrum in Bern betreiben. Uns ist es ein Anliegen unsere Yogastunden so zu gestalten, dass alle Menschen etwas von unserem Unterricht mitnehmen können.

Mit unserer Idee Yoga, Achtsamkeit und bewusstes Atmen an die Schulen zu bringen, möchten wir Kindern und Jugendlichen ein Werkzeug näher bringen, das sie in ihrem Heranwachsen und ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören

Gerne per Mail an info@yoga-room.ch
oder per Telefon an
Laura Burns 079 559 34 53 oder
Alexandra Costa 079 608 50 38
Sabine Wellek 076 332 24 89

