

Online-Fortbildung für Lehrkräfte:
Hatha-Yoga als Ressource im Alltag von Lehrerinnen und Lehrern
 (Akkreditiert durch die Hessische Lehrkräfteakademie, Veranstaltungsnummer: 0210397301)

- insg. 8 Termine á 75 min, Leitung: Karin Nellinger
- Meeting-Plattform: Zoom
- Erproben von Yoga-Sequenzen, die nach dem Baukastenprinzip sowohl für die eigene Übungspraxis zu Hause als auch für gemeinsame Yoga-Einheiten mit Schülerinnen und Schülern genutzt werden können
- Handout mit Sammlung der Übungen wird für alle 8 Themen zur Verfügung gestellt
- Evaluation: Fragebogen; mündliche Zwischenfeedbacks
- Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 12 Personen
- Kosten: 120€ (96€ für LiVs)

	Thema	Inhalt
Anregungen für eigene Yoga-Praxis der Lehrkraft zu Hause	1. Gesund im Home-Office: Rücken-Yoga	Übungen zum Ausgleich für sitzende Haltungen am Schreibtisch; Dehnen der Psoas-Muskulatur, Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen; Kräftigung und Entspannung für den Nacken und Schultergürtel
	2. Achtsam und konzentriert in den Tag: Yoga vor dem Unterricht	Bedeutung eines Morgenrituals; Yoga-Morgenpraxis zum Aufwärmen und für eine konzentrierte Ausrichtung, kurze Meditation, Setzen einer Intention für den Tag
	3. Yoga statt Espresso: Kraft tanken am Mittag	Energetisierende Übungen, die wach machen und Kraft schenken; ideal nach der Mittagspause; auch einbaubar in einen Spaziergang in der Natur oder im Park
	4. Yoga gegen akuten Stress: den Parasympathikus aktivieren	Überlastungsphasen oder akute Konflikte, z.B. mit KollegInnen, Eltern o.Ä. können Stresssymptome hervorrufen, die mit einer Überaktivität des Sympathikus einhergehen und auf Dauer gesundheitlich belastend sind; basal stimulierende Yoga-Übungen aktivieren das parasympathische Nervensystem gezielt (insb. den ventralen Vagus); „Calm-down-Übungsreihe“
	5. Yoga für einen erholsamen Schlaf: Yin-Elemente	Yoga-Abendpraxis; tiefe Entspannung finden in Yin-Yoga-Haltungen; Progressive Muskelentspannung; Shavasana
Anregungen für Yoga mit Schülerinnen u. Schülern im Klassenraum	6. Konzentration durch Körperwahrnehmung	Besonders geeignet zum Einstieg in den Unterricht: Konzentrationsübungen, Spürübungen, Finger-Mudras; Aktivierung der Sinne...
	7. Bewegte Pause	Bewegungspause zwischen zwei Arbeitsphasen im Unterricht: Yoga-Übungen, die wach machen, den Körper stärken und flexibilisieren, einen Ausgleich für das Sitzen schaffen...
	8. Entspannung und Regeneration	Erlernen von Selbstfürsorge-Techniken: Fantasiereisen, Selbstmassage-Griffe, Augenübungen, autogenes Training; Erfahren von Stille...