

SchiLf: Yoga für Lehrer

Gelassen und entspannt durch den Schulalltag

Hatha Yoga ist eine bewährte, Jahrtausend alte Methode, um Wohlbefinden auf ganzer Linie zu erleben. Es werden klare, einfache, aufeinander abgestimmte Bewegungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen ausgeführt und angelernt. Dadurch kommen Sie zu innerer Ruhe. Stress und Verspannungen bauen sich ab. Beweglichkeit und ein gesundes Körpergefühl nehmen zu.



Mit Hilfe der Yoga-Übungen für den Schulalltag können Sie

- An- und Entspannung differenzieren und bewusst für den achtsamen Umgang mit sich selbst einsetzen,
- Bewegungen mit der Atmung verbinden – für mehr "Puste in schwierigen Situationen.
- durch Aufmerksamkeit auf den Atem die Gedankenschleifen des Alltags lösen und damit insgesamt zur Ruhe kommen.

Yoga kann Ihnen die Möglichkeit bieten, zu mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit zu kommen.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ *Stärkung Ihrer eigenen, individuellen Ressourcen und Kraft*
- ✓ *Verbesserung der Entspannungsfähigkeit*
- ✓ *Zusammenhang zwischen Geisteszustand, Atmung und Körperreaktion kennenlernen*
- ✓ *Bewusstes Erleben, dass ein ruhiger Atem den Geist beruhigt*
- ✓ *Körperbewusstsein verbessern*
- ✓ *Tiefenentspannung erleben*

Sprechen Sie uns an. Gerne informieren wir Sie zum Seminarablauf und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

- LehrerInnen aller Schulformen
- Referendare/innen aller Schulformen
- Sozialpädagogen/ innen

Referent/ in
Yogalehrerin
Katrin Eggert

Zielgruppe

- SozialarbeiterInnen
- ErzieherInnen
- Pädagogen/innen

Ort
in Ihrer Schule

Preis / Termin
auf Anfrage
(zeit- und TN-Anzahl-abhängig)