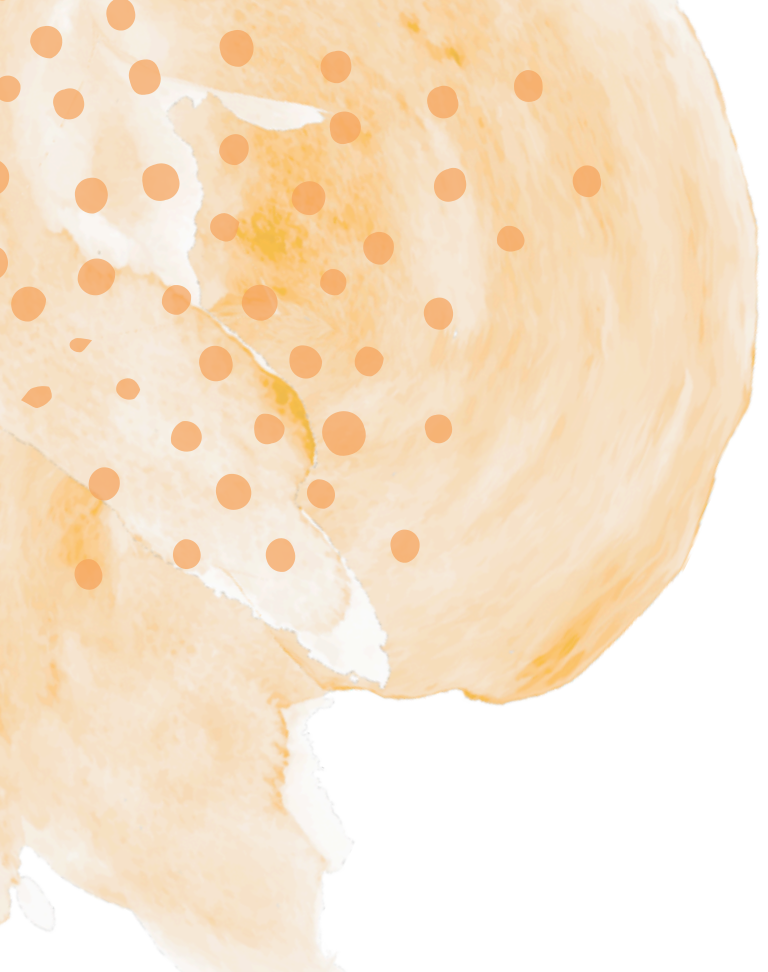




KIDS FLOW
YOGA FÜR KINDER

Schul-Yoga in der Klasse

Angebot zur Integration von Yoga und Achtsamkeit im Schulalltag



Ziel des Angebotes

Das Konzept "Schul-Yoga in der Klasse" hat das Ziel, durch gezielte Yoga - und Achtsamkeitsübungen die Konzentration, das Körperbewusstsein und die emotionale Stabilität von Schüler*innen zu fördern. Der Unterrichtsalltag wird durch kleine Bewegungseinheiten, Atemübungen und Entspannungspausen positiv ergänzt.

Zielgruppe

alle Vorschulklassen

Schüler*innen ab der ersten Klasse Volksschule

Schüler*innen ab der ersten Klasse Mittelschule

Lehrer*innen, die das Angebot als unterstützendes Werkzeug in Ihrem Unterricht integrieren wollen

Pädagogen*innen in Betreuungseinrichtungen



Inhalte des Schul-Yoga-Angebotes



Die Übungen sind speziell
auf den Schulalltag
zugeschnitten und können
im Klassenraum ohne
Matte durchgeführt werden
- direkt am Platz, im Stehen
oder auf dem Stuhl.

1

Bewegung&Mobilisation

Sanfte Dehnungen für Rücken,
Schultern und Nacken

Bewegungsfolgen zum lösen
von spannungen

Mini-Yoga-Flows im Sitzen oder
Stehen

2

Atemübungen

Atemlenkung zur Beruhigung
des Nervensystems

Übungen zur Fokussierung auf
Aufmerksamkeit

Atemspiele für jüngere Kinder

3

Achtsamkeit&Entsappnung

Kleine Fantasiereisen oder
Body-Scans

Achtsames Hören, Sehen,
Fühlen

Stille-Minuten zur inneren
Sammlung

4

Soziales Lernen & emotionale Intelligenz

Partnerübungen (je nach
Altersstufe)

Übungen zur
Selbstwahrnehmung und
Empathie

Rituale zur Förderung von
Klassengemeinschaft

Vorteile für Schüler*innen

Förderung der Konzentration und
Lernbereitschaft



Abbau von Stress, Unruhe und Nervosität



Verbesserung von Körperhaltung und
Atemverhalten



Steigerung von Selbstbewusstsein und
Selbstregulation



Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der
Klasse



Durchführung & Organisation

Variante 1

1 bis 2 Projektstage (z.B. im Rahmen von "Gesundheitswochen" oder "BewegtenTagen"

Schulen können ohne langfristige Bindung ausprobieren, ob Schulyoga für sie passt

Variante 2

Schulyoga in der Nachmittagsbetreuung- 45min
spielerisches Yoga mit Bewegungs-, Atem - und Entspannungsübungen

stärkt Ruhe und Konzentration und soziales Miteinander nach einem langen Schulalltag

Variante 3

Schulyoga im Zuge des Turnunterrichts - z.B. 1x im Monat

bringt Abwechslung in den Turnunterricht und fördert die ganzheitliche Entwicklung der Kinder

Variante 4

Mini-Workshops im Unterricht
20 bis 30min kurze Yoga-Einheit für die ganze Klasse

Ideal als Auflockerung oder im Rahmen von Projekttagen - Entlastung der Lehrkräfte und Unterstützung im pädagogischen Alltag

An illustration on the left side of the slide features a large, textured orange and yellow shape resembling a globe or a large rock. Inside this shape, there are silhouettes of three people: a man on the left, a woman in the center, and a man on the right, all with their arms raised in a celebratory or active pose. Surrounding the globe are numerous small green dots, some of which are scattered outside the globe's boundary. The background is white with some light green and orange watercolor-like washes at the bottom and right.

Vorraussetzungen

Kein besonderes Equipment notwendig

Durchführung im Klassenraum möglich

Offenheit der Lehrkräfte zur Integration

Weiterführendes Material & Unterstützung

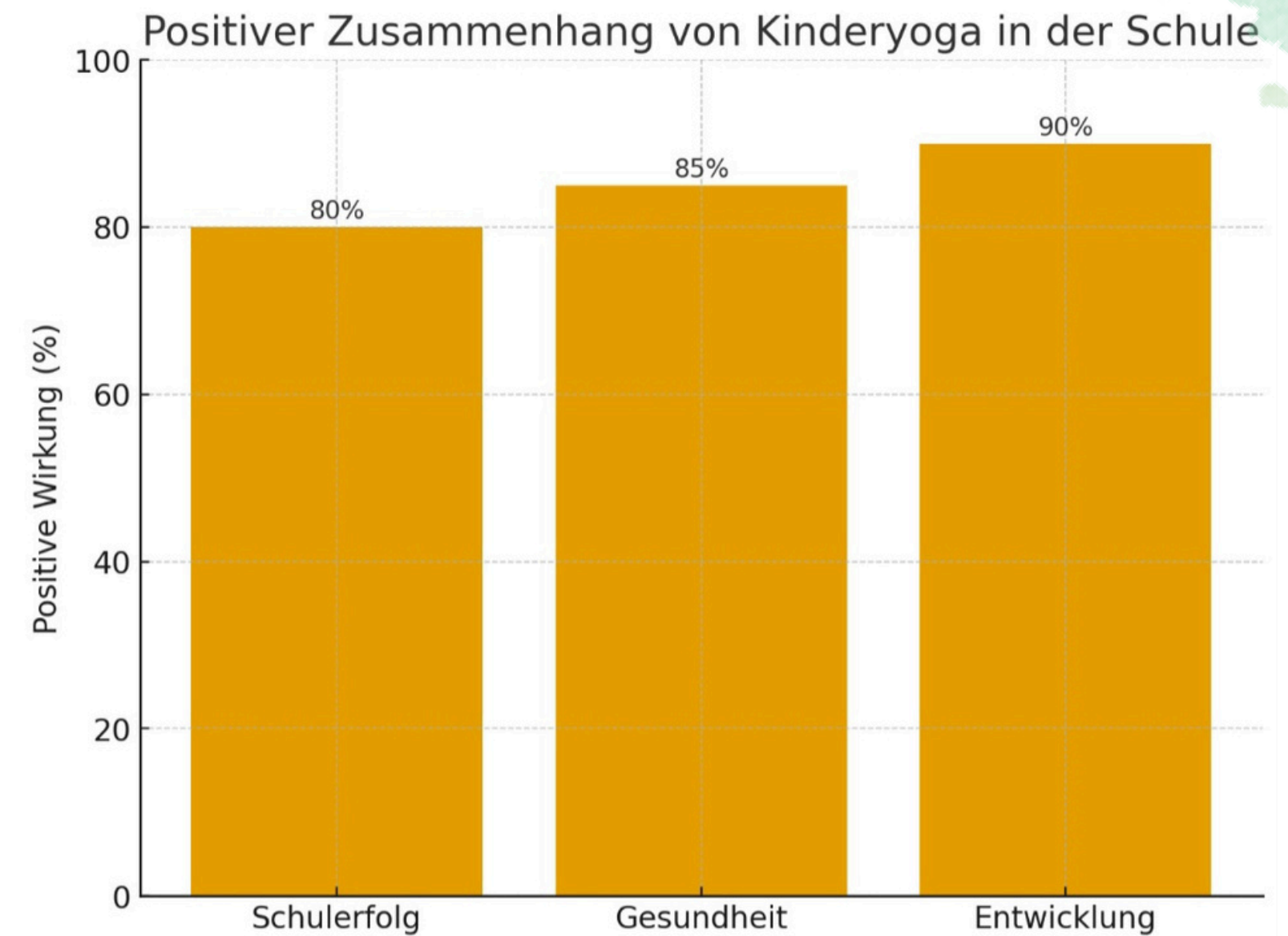
Optional erhält die Lehrkraft:

Übungskarten für den Unterricht

Mini-Workbook für Schüler*innen

Anleitung zur Selbstanwendung für
Lehrkräfte je nach Wunsch

Yoga im Schulalltag eröffnet Lehrkräften die Möglichkeit, Kinder nicht nur kognitiv, sondern auch ganzheitlich zu fördern. Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass regelmäßige Yogaübungen Konzentration und Lernbereitschaft steigern, Stress abbauen und das Klassenklima positiv beeinflussen können. Gerade in einer Zeit, in der viele Schüler*innen mit hoher Belastung konfrontiert sind, bietet Yoga eine einfache und wirkungsvolle Ergänzung zum Unterricht. Wenn wir Kinderyoga in den Schulalltag integrieren, leisten wir einen wichtigen Beitrag zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und nachhaltigen Lernerfolg.



Kontakt



Daniela Hubmayr

Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

0676/3583724

daniela.hubmayr@hotmail.de

Ich freue mich darauf, dieses Angebot in der Klasse umzusetzen und gemeinsam mit der Schule einen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Schüler*innen zu leisten.

Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch für weitere Informationen



DANKE
für ihre Aufmerksamkeit

