

MOVEVENT 2019

Yoga

Ausschreibung Website:

Wie sieht eigentlich Yogaunterricht für Jugendliche aus? Wenn Jugendliche das Kinderyoga mit Geschichten, Spielen, Liedern und Sprechversen "uncool" und Erwachsenen yoga noch zu "langweilig" finden - was dann?

Jugendlichen die Wirkung der Übungen (asanas) erklären und erfahren lassen und so das Körperbewusstsein schulen, lernen den Körper und Geist zu entspannen, die Wahrnehmung des eigenen Atems zu üben und in Partnerarbeiten die Sozialkompetenz zu stärken.

Ziele des Workshops:

- Die klassische Yogastunde
- Theoretischer Hintergrund der Yogaphilosophie
- Grundausrichtung der einzelnen Asanas
- Praktische Unterrichtsbeispiele erfahren und entwickeln
- Einfacher Sonnengruss
- Eigene Yogapraxis

Mitzubringendes Material:

- bequeme Kleidung
- ev. eigene Yogamatte