

Titel:	Yoga für Teens
Veranstaltungsnummer:	SP19206
Veranstalter:	Sportjugend Berlin
Datum:	Do. + Fr., 28.10.2019 + 29.10.2019
Zeit:	jeweils 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr (16 LE)
Veranstaltungsort:	Bildungsstätte der Sportjugend Berlin
Thema:	Yoga für Teens
Form der Veranstaltung:	Zweitagesseminar, Vollzeit mit Verpflegung, Theorie-Praxis-Mischung
Referent(in):	Ulla Bräunlich
Teilnehmergebühren:	€ 50,00
Meldungen per Fax an:	(030) 3000 71 59
Meldungen per eMail an:	Bildungsstaette@sportjugend-berlin.de
Informationen unter:	www.sportjugend-berlin.de (Bildungsstätte/Fortbildungen)
Meldeschluss:	27.09.2019

Zielstellung der Fortbildung

Spielerisch den Körper kräftigen, dabei Konzentration und innere Ruhe finden, das alles und noch viel mehr kann Yoga mit Jugendlichen sein. Neben den vielen positiven Wirkungen zur Gesunderhaltung des Körpers kann auch das Gruppenverhalten günstig beeinflusst werden. Schwerpunkte der Seminare sind die Didaktik und Methodik des Yoga mit Jugendlichen sowie die Planung und Durchführung von Yogaübungseinheiten.

Inhalte

Wie unterrichte ich Yoga für Jugendliche spannend und zeitgemäß? Wie lassen sich die verschiedenen Aspekte des Yoga für die Bedürfnisse und Befindlichkeiten von Teens anpassen und nutzbar machen? Wie kann eine gelungene Yogaeinheit für diese Altersgruppe aussehen und gibt es Elemente, die auf jeden Fall dabei sein sollten?

Bemerkungen

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, ggf. Yogamatte, Stoppersocken und Schreibmaterial mitbringen.