



Titel:	<i>Yoga für Teens</i>
Veranstaltungsnummer:	SP23206
Veranstalter:	Sportjugend Berlin
Datum:	13. + 14.9.2023
Zeit:	jew. 9.00 bis 15.30 Uhr
Veranstaltungsort:	Bildungsstätte der Sportjugend
Thema:	Yoga für Teens (10 bis 15 Jahre)
Form der Veranstaltung:	Zweitagesseminar
Referent(in):	U.Bräunlich
Teilnehmergebühren:	EUR 90,00
Meldungen per Fax an:	
Meldungen per eMail an:	Bildungsstaette@sportjugend-berlin.de
Informationen unter:	www.sportjugend-berlin.de Bildungsstätte Fortbildung
Meldeschluss:	15.8.2023

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 Durchführung von Teilen der 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, Fleecepulli, Extrasocken und Schreibmaterial mitbringen.