



Projekttag: Bildung und Gesundheit – Kooperation, Gesundheitsförderung und Prävention

Montag, 29.9.2014

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
1. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	YOBEKA – Bewegung im Unterricht nicht nur für Schülerinnen und Schüler
Kurzbeschreibung des Angebots	Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit Das ganzheitliche Bildungskonzept „YOBEKA“ wurde von Petra Proßowsky und Ilona Holterdorf in Berlin entwickelt. „YOBEKA“ Das „YOBEKA“ - Bildungskonzept kann in unterschiedlichen Altersgruppen – vom Kindergarten bis zur Oberstufe eingesetzt werden. Es kann als ganze Übungseinheit eingeführt werden oder kleine Entspannungseinseln im Unterrichtsalltag für Lehrer/innen und Schüler/innen bieten. „YOBEKA“ verbindet motorische und mentale Fähigkeiten. Inhalt des Bildungskonzeptes ist das Erlernen von Yogaübungen kombiniert mit englischen/ deutschen Versen; Entspannungstechniken und Ritualen die die Achtsamkeit und das Mitgefühl gegenüber den Mitmenschen fördern. Die erlernten Yogaübungen und Entspannungsrituale können bei Unruhe und fehlender Konzentration im Klassenraum den Schülern und Lehrern weiterhelfen. „YOBEKA“ ist einfach wunderbar! ABER VORSICHT!!! SUCHTGEFAHR!!!! :-)
Leiter/in/nen	Frau Alstede (BuG-Koordinatorin)
Raum	14
TN	8-12

Evtl. Wunschtermin bzw. **Möglichkeiten**, wann von Ihrer Seite aus das Angebot stattfinden kann:

Noch ungefähre Zeiträume! Noch in Planung

Vormittagsbereich		Nachmittagsbereich			
10:00 – 12:00	11:00 – 13:00	13:00 – 15:00	14:00 – 16:00	15:00-17:00	16:00-18:00

Wenn gewünscht:

Informationen zu den Kooperationspartnern

Kurzinformationen zu Referent/in
Institution