



Workshop 2 6.11. 2026

Achtsamkeit in Bewegung – tierisch achtsamer Yoga Kinderyoga als Zugang zur inneren Wahrnehmung

In diesem Workshop tauchst du in die Verbindung von Bewegung und Achtsamkeit ein. Durch ausgewählte Yogaübungen aus dem Kinderyoga sowie dem Einsatz der Bewegungs- und Entspannungskarten aus dem Schulfach *ICH* erhältst du praktische und alltagstaugliche Impulse.

Du lernst, wie Achtsamkeit konkret in unterschiedlichen Situationen integriert werden kann und welche Übungen sich wann besonders eignen. Zudem erfährst du, welche Wirkungen die einzelnen Übungen – zum Beispiel auf dein Nervensystem, deine Stimmung und deine innere Balance – haben können.

Auf Grundlage der achtsamen Haltung des Yoga praktizieren wir gemeinsam und schaffen Raum für eigenes Erleben. In Gruppenarbeiten hast du die Möglichkeit, Übungen selbst anzuleiten und auszuprobieren.

Was dich erwartet:

- Einfache Yoga- und Bewegungsübungen aus dem Kinderyoga
- Praktischer Einsatz von Bewegungs- und Entspannungskarten
- Konkrete Ideen zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Wissen über die Wirkung von Übungen auf Nervensystem und Wohlbefinden
- Gemeinsames Üben in einer achtsamen, wertschätzenden Atmosphäre
- Eigene Erfahrungen im Anleiten von Übungen in Kleingruppen

Ziel des Workshops:

Du erweiterst dein Repertoire an Yogaübungen, ergänzt durch den gezielten Einsatz von Bewegungs- und Entspannungskarten, und gewinnst Sicherheit darin, diese bewusst und situationsgerecht im Alltag sowie im pädagogischen Kontext anzuwenden.

Kursleitung: Barbara Streit und Franziska Sterchi