

Sådan bruger du yoga til at skabe mere ro i klassen.

Seminar til dig som arbejder med børn i undervisnings-sammenhænge, og som savner et praktisk redskab til at skabe balance og ro i klassen.

Udgangspunktet for seminaret er den nye gratis applikation til iPad – **YogaBreaks - Ro i Klassen**, som kan downloades gratis og bruges helt uden forudgående kendskab til yoga.

Med YogaBreaks - Ro i Klassen kan I tage en kort eller længere pause i undervisningen. Børneyoga giver skolelærere og pædagoger et værdifuldt redskab til at skærpe børns opmærksomhed, og samtidig skabe ro i klasselokalet. YogaBreaks – Ro i Klassen tilbydes gratis til skolerne og kan downloades [her](#).

YogaBreaks – Ro i Klassen formidler en grundlæggende yoga-forståelse ind i et unikt animeret univers. De fysiske yogaøvelser er pakket ind i små animerede film, som passer til børn i indskoling. Læreren kan via whiteboard i klasselokalet instruere børnene, og frit vælge imellem forskellige yoga-serier.

Pris

Kontakt os for nærmere tilbud. Vi kan skræddersy seminaret helt efter jeres behov, ønsker og antal deltagere.

Program - 2 timer

Præsentation

Præsentation af YogaBreaks – Ro i Klassen. Vi gennemgår mulighederne med YogaBreaks - Ro i Klassen og gennemgår øvelserne og deres effekter. Vi giver vores syn på, hvordan I opnår en optimal brug af yoga og YogaBreaks - Ro i Klassen i undervisningen.

Praktisk yoga

Med udgangspunkt i en eller flere af øvelserne fra YogaBreaks - Ro i Klassen, opfordrer vi deltagerne til at være med – og selv mærke effekterne af de enkelte øvelser.

Yoga i undervisningen

Seminaret er et fagligt oplæg, med teori og praksis, om yogaens overordnede effekt på børn, og ikke mindst, hvordan man i en skolesammenhæng via en daglig praksis, kan hjælpe det enkelte barn og klassen som helhed til at skabe et mere roligt klima.

Kontakt og tilmelding

Hvis du ønsker mere information eller ønsker at indgå en aftale om seminar, kontakt Rikke Hallund: rhallund@perlefilm.com eller Sanne Bjørn: sannebjorn@outlook.dk