

KOAG

Körper Orientierte Achtsamkeit
in der Grundschule

Qualifikation der KOAG - Referentinnen

Alle Referentinnen und Referenten wurden zu den Inhalten des KOAG Programms speziell geschult und sind Yogalehrerinnen / Yogalehrer, MBSR Trainerin / MBSR Trainer oder aus vergleichbaren Berufsgruppen z. T. mit einer Qualifikation als Psychologin / Psychologe, Ergotherapeutin / Ergotherapeut, Sozialarbeiterin / Sozialarbeiter, Pädagogin / Pädagoge.



Weitere Infos

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien findet man z. B. in dem Buch von Marcus Stück »Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen«, Schribi-Verlag 2011, dokumentiert.

Darüber hinaus gibt es auf www.yoga-amklosterberg.de unter KOAG Hinweise zu verschiedenen neurowissenschaftlichen Untersuchungen sowie Literaturempfehlungen. Weitere Unterlagen können per E-Mail angefordert werden.

Kosten

Die Kosten für den Lehrgang betragen € 300,- für eine Gruppe mit max. 12 Teilnehmenden zuzüglich Fahrtkosten. Die Anleitungen finden in den Schulen statt.

Auf Wunsch können, für eine praktische Intensivierung des Programms, noch ein bis zwei Nachfolgetermine vereinbart werden.

Kontakt

Yoga am Klosterberg
Karen Kold Wagner
Yogalehrerin BDY / EYU
Yoga-Ausbilderin

Klosterbergstr. 7,
63505 Langenselbold
Tel: 06184 62377
E-Mail: karen-kold@gmx.de
www.yoga-amklosterberg.de

Yoga im Hörnert
Elke Woertche
Dipl. Psychologin, PP
Yogalehrerin BDY / EYU

Hörnertweg 19,
64846 Groß-Zimmern
Tel: 06071-7378952
E-Mail: info@yogaimhoernert.de
www.yogaimhoernert.de



Ein Kompaktprogramm für
Lehrkräfte mit Körper-,
Achtsamkeits- und
Entspannungsübungen
für Grundschul Kinder





Gründe für KOAG

Die Schülerinnen und Schüler erleben in unserem Bildungssystem zunehmenden Leistungsdruck mit gleichzeitigem Konkurrenzdenken. Dies führt immer mehr zu einer mentalen Überforderung sowie Steigerung der inneren und äußeren Unruhe.

Videospiele, Handys, PCs und andere moderne Geräte haben sowohl körperliche als auch mentale negative Auswirkungen auf die Kinder.

Das KOAG-Programm möchte diesen Folgeerscheinungen durch einfache Achtsamkeitsübungen entgegenwirken.

Durch die Fokussierung auf Körper und Gefühle entstehen im Gehirn heilsame neuronale Verbindungen, die Ruhe, Belastbarkeit und Freude fördern. Die Kinder werden aufmerksamer und aufnahmefähiger.

Durchführung von KOAG

Grundschullehrer und -lehrerinnen werden in einem dreistündigen Lehrgang von speziell ausgebildeten Referentinnen / Referenten eingewiesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein komplettes Programm mit ausführlichen Informationen zu allen Übungen und deren methodischer Vermittlung wird gestellt.

Das Programm besteht aus sieben einfachen Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und einer mentalen Übung. Es wird im Klassenzimmer ohne besonderen Aufwand durchgeführt. Die

Kinder üben an ihrem Platz und zum Teil mit ihrem Stuhl. Je nach Anzahl der gewählten Übungen dauert das Programm 5 bis maximal 15 Minuten. Für eine dauerhafte Wirkung sollte täglich geübt werden. Die im Unterricht investierte Zeit für das kurze, aber regelmäßige Üben wird durch ein effektiveres Lernen kompensiert.

Stärken von KOAG

Das Lernklima verbessert sich:

- ✓ die Kinder werden ruhiger und ausgeglichener
- ✓ das vegetative Nervensystem wird unterstützt
- ✓ Gewalttendenzen werden reduziert
- ✓ es entstehen weniger Ängste
- ✓ der Umgang miteinander ist freundlicher
- ✓ die Freude am Lernen wächst
- ✓ die Lehrkraft profitiert, es ist leichter zu unterrichten

Mentale, neuronale und emotionale Faktoren werden positiv beeinflusst:

- ✓ die Gehirnbahnen werden positiv konditioniert und verknüpft
- ✓ beide Gehirnhälften arbeiten besser zusammen
- ✓ körperliche Tätigkeit festigt das Erlernte.
- ✓ die GABA-Werte (»Glücksfaktoren«) steigen
- ✓ die Epigenome (regulieren das Erbgut) werden positiv stimuliert

Körperliche Vorteile sind:

- ✓ Die Koordination verbessert sich
- ✓ Beweglichkeit und Kraft nehmen zu und wirken gegen Haltungsschäden
- ✓ das ATP Level steigt (Energie für alle Funktionen)
- ✓ körperliche Beschwerden wie beispielsweise Neurodermitis, Allergien, Atemprobleme und Schlafstörungen verringern sich



Zielgruppen

KOAG wird vorwiegend von folgenden Berufsgruppen genutzt:

- ✓ Grundschullehrerinnen und -lehrer
- ✓ Erzieherinnen und Erzieher
- ✓ Personen im pädagogischen Bereich