

KOAG

KörperOrientierte Achtsamkeit
in der Schule

Qualifikation der KOAG - ReferentInnen

Alle ReferentInnen wurden zu den Inhalten des KOAG Programms speziell geschult und sind YogalehrerInnen, MBSR TrainerInnen oder aus vergleichbaren Berufsgruppen, z. T. mit einer Qualifikation als PsychologIn, ErgotherapeutIn, SozialarbeiterIn, PädagogIn.



Kosten

Die Kosten für die Einweisung betragen € 360,- für eine Gruppe mit max. 12 Teilnehmenden zuzüglich Fahrtkosten.

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 Hönert
Elke Woertche
Dipl. Psychologin, PP
Yogalehrerin BDY / EYU

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

www.koag.org

Weitere Infos

Ergebnisse von wissenschaftlichen Studien findet man z.B. in dem Buch »Achtsamkeit in Bildungsprozessen«, herausgegeben von Telse Iwers und Carola Roloff.

Das Programm wird von der AOK in Niedersachsen unterstützt: www.dieinitiative.de.

Umfassendere Infos und Erfahrungsberichte über die Anwendung von KOAG auf www.koag.org.



Ein Programm für
Lehrkräfte mit Körper-,
Achtsamkeits- und
Entspannungsübungen
für Schulkinder



Gründe für KOAG

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

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

Das KOAG-Programm möchte diesen Folgerscheinungen durch einfache Achtsamkeitsübungen entgegenwirken. Dies geschieht, in dem die Achtsamkeit nach innen gelenkt wird. 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.

KOAG-Einweisung für Lehrkräfte

Eine einmalige Einweisung der Lehrkräfte erfolgt in einem dreistündigen Lehrgang von speziell ausgebildeten ReferentInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein komplettes Programm mit ausführlichen Informationen zu allen Übungen und deren methodischer Vermittlung wird gestellt. Die Einweisung findet inhouse statt.

Durchführung von KOAG

Das Programm besteht aus einfachen Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und mentalen Übungen. Es wird von den Lehrkräften im Klassenzimmer angeleitet und 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.

Vorteile von KOAG

- ✓ die Kinder lernen abzuschalten
- ✓ 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
- ✓ körperliche Tätigkeit festigt das Erlernte
- ✓ Die Koordination verbessert sich
- ✓ Beweglichkeit und Kraft nehmen zu
- ✓ Haltungsschäden wird entgegen gewirkt

- ✓ **einfach in der Anwendung**
- ✓ **die Lehrkraft profitiert, es ist leichter zu unterrichten**

»Freudvolles Lernen stellt sich ein«

»Wir stellen insgesamt mehr Aufmerksamkeit bei den Kindern fest«



Anwendungsfelder

- ✓ Schulunterricht
- ✓ Grundschule
- ✓ Sekundarstufe I + II
- ✓ Nachmittagsbetreuung
- ✓ Hort
- ✓ verwandte pädagogische Bereiche