

YOGA

kommt vom Sanskrit-Wort „yuj“ und bedeutet „vereinen, verbinden“.

Im Yoga verbinden wir Körper, Geist und Seele durch unsere Atmung, welche uns vom ersten bis zum letzten Atemzug ein Leben lang in jedem Moment begleitet.

Yoga eignet sich für alle Altersgruppen, ist unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe oder anderen äußerlichen Merkmalen und Kategorien. Da alles in uns verbunden und eins ist, ist auch alles um uns miteinander verbunden und eins.

YOGA an Schulen

Die Jugend ist eine Zeit, in der sich Körper und Persönlichkeit entwickeln und verändern. Jugendliche erfahren sich selbst in der Auseinandersetzung mit der Welt. Auf dem Weg zur Unabhängigkeit und Eigenständigkeit bedeutet das, Verhaltensweisen zu testen und zu erproben. Dabei ecken Jugendliche immer wieder an inneren sowie äußeren Grenzen an.

Yoga kann Menschen in dieser Zeit unterstützen und leistet auf Körper-, Geist- und Seelenebene Beistand:

Körperlicher Gewinn:

- Kräftigung von Muskeln und Knochen
- Mobilität der Gelenke
- Körperbewusstsein
- Tiefer, ruhiger Atem
- Stabilität und Balance
- Energieausgleich

Mentaler Gewinn:

- Stressmanagement
- Konzentrationsfähigkeit
- Akzeptanz des eigenen Körpers/Wesens
- Respekt gegenüber sich und anderen
- Ruhiger, konzentrierter Geist

Emotionaler Gewinn:

- Mitgefühl durch Gewaltlosigkeit
- Zusammengehörigkeitsgefühl
- Bewusstseinserschärfung
- Selbstvertrauen durch Stärkung der inneren Stimme und Intuition

YOGA Schulkonzept

An Schulen lässt sich Yoga in vielfältiger Weise integrieren und umsetzen:

1. Einmalige Einheit:

Diese Form eignet sich besonders für interessierte und engagierte Lehrende, die einer Schulklasse bzw. Schülergruppe während des Schuljahres etwas Gutes tun und/oder Vorferienzeiten sinnerfüllend gestalten möchten. In beiden Fällen geht es darum, SchülerInnen 50 Minuten Yoga-Zeit und Raum zu schenken. Einzeleinheiten bieten sich auch im Rahmen von Projektunterricht an.

Projektunterricht:

Für Lehrende und SchülerInnen ergänzend zu Unterrichtsthemen wie Gesundheit, Anatomie, Atmung (Biologie), Selbst- und Sinnfindung (Religion, Ethik), Kräftigung und Dehnung der Muskeln (Leibesübungen), Rhythmus (Musikerziehung), erneuerbare Ressourcen und Energien (Geografie) bzw. fächerübergreifend in der Fremdsprache (Englisch/Spanisch/Französisch).

2. Mehrmalige Einheiten:

Diese Form bietet sich im Ausmaß von zehn Einheiten bzw. im Rahmen eines ganzen Semesters an.

Schulsportclub:

Für bewegungshungrige SchülerInnen und Lehrende als zusätzliches Sport- und Freizeitangebot.

Nachmittagsbetreuung:

Für SchülerInnen als körperlicher Ausgleich nach dem regulären Unterricht.

ORGANISATORISCHES:

Eine Einheit dauert 50 Minuten, auf Wunsch auch 60 Minuten oder länger. Gebraucht werden ein leerer, angenehm temperierter Raum und ein rutschfester Untergrund (Turnmatten, Teppichboden). Die Teilnehmenden benötigen zudem bequeme Sportbekleidung. Eine Gruppe kann 2 bis 30 Personen umfassen.

PREISE pro Person:

| | |
|--------------------------------|----|
| Gruppen von 2 bis 10 Personen | 5€ |
| Gruppen von 11 bis 20 Personen | 3€ |
| Gruppen von 21 bis 30 Personen | 2€ |

YOGA Stundenaufbau

50 MINUTEN YOGA ZEIT:

10 Minuten: Die Anfangsphase schafft einen Übergang vom Alltag auf die Yogamatte durch bewusstes Ankommen im Raum und im eigenen Körper mithilfe von gezielten Atemübungen (*Pranayama*) bzw. ruhigen und tiefen Atemzügen, die Körper und Geist entspannen.

30 Minuten: Auf die Eingangsphase folgt die bewegte Yoga-Praxis: Dabei werden Körperhaltungen (*Asanas*) in fließenden Sequenzen miteinander verbunden und die Bewegungen mit der Atmung synchronisiert. Bewusstes Ein- und Ausatmen unterstützt die Achtsamkeit im Umgang mit dem Körper und die eigene Präsenz im Hier und Jetzt. Für eine erste Begegnung mit Yoga eignet sich vor allem der Sonnengruß.

10 Minuten: Die Schlusssentspannung (*Yoga Nidra*) ist zusammen mit der Endmeditation ein unverzichtbares Instrument, um Körper und Geist noch einmal in Einklang zu bringen. Die Idee hinter dieser letzten Erholungsphase ist ein wacher Geist in einem schlafenden Körper.

Über mich

Christine Wilhelm



YOGA:

2010/2011: Teacher Training bei
Yuna Yoga (Susanne Lietz)

seit 2004: Regelmäßige Yogapraxis und
Workshops bei Bryan Kest (Power
Yoga), Sarah Powers (Insight Yoga),
Mark Whitwell (Heart of Yoga),
Duncan Wong (Yogic Arts) uvm.

seit 2011: Privater Yogaunterricht (soham yoga)
Yogaunterricht an Schulen
(Pestalozzi Gymnasium Graz ua.)

BERUFLICH:

derzeit: in Bildungskarenz

2008-2011: Sprachenlehrende bei Treffpunkt
Sprachen und Büroangestellte am
Institut für Philosophie (KF-Uni)

2006-2008: Einjährige Lehrtätigkeiten
in Großbritannien und Frankreich

1999-2005: Studium der Übersetzungswissenschaft
Sprachen: Englisch, Spanisch, Deutsch