



## Beskrivelse

Vil dine elever have glæde af en øget kropsbevidsthed og er det relevant for dem, at styrke koncentrationsevnen? I så fald, er det langt fra et særligt tilfælde, for vores samfund udsætter dem for et tempo og fokus på præstation\* som kan gøre det vanskeligt at finde indre ro - hvis ikke man ved hvordan. Du kan hjælpe dine elever godt på vej til at finde ro og indre styrke - ved at introducere teenyoga for dem samt bruge det i skolen.

Formålet med dette forløb er først og fremmest at give børnene en god og fælles oplevelse med teenyoga. Teenyoga er en sanseoplevelse og et redskab til at finde ro, indre styrke, kropsbevidsthed og glæde. Kort fortalt, er yoga er et gammelt sundhedssystem fra Indien som har en lang række positive sundhedsfremmende effekter - såsom øget kropsbevidst, bedre hukommelse og styrket fordybelsesevne. Forløbet består af en introduktion til teenyoga på 90 minutter - hvorefter du får materiale med øvelserne som du og dine elever, med fordel, kan bruge dagligt.

Har du tidligere arbejdet med teenyoga, er du måske stødt på instruktøren som vi med stolthed kan præsentere:

**Anne Krogstrup Buch** arbejder på Aalborg Friskole, uddannet folkeskolelærer (2002) og børneyogayogalærer ved Lille Yoga Hus (2014). Anne har afholdt kurser "Skoleyoga & Mindfulness i undervisningen" i CFU-regi siden 2015.

Anne er optaget af, at skabe trygge og gode læringsrum for børn på alle klassetrin særligt ved hjælp af skoleyoga som pædagogisk og didaktisk redskab.

## Introduktion til teenyoga

Teenyoga omhandler tryghed og nærvær og derfor er det vigtigt med et fysisk lokale hvor der ikke er for mange forstyrrende elementer. Et klasselokale hvor bordene er placeret perifært eller et multirum / mindre

gymnastiksal vil være fint. Til dette forløb skal der være en lærer tilstede og aktiv deltagende.

### Skolen sørger for:

- Egnede lokale med gulvplads til det antal måtter der svarer til antal elever + 2.
- Koordinerer de praktiske detaljer med instruktøren på forhånd (instruktøren kontakter jer)
- Orienterer instruktøren, hvis der er særlige hensyn, opmærksomhedspunkter eller lignende, der skal arbejdes med
- Enten klasselærer eller skolepædagog vil være tilstede og er deltagende under hele timen med de max 14 børn under de retningslinjer instruktøren fremlægger
- Alle børn kan være med, uanset om man har prøvet yoga før eller ej
- Påklædning kan være løst og behageligt hverdagstøj, enten strømper eller bare tæer

### Forening/instruktør sørger for:

- Instruktøren planlægger børneyogaforløbets indhold i henhold til
- Instruktøren har udstyret med og forbereder lokalet med måtter forinden
- Instruktørens tilgang til børnene er anerkendende og positiv

\* Center for ungdomsforskning

### Formål

- Eleverne stifter bekendtskab med børneyoga og vil prøve kræfter med sansearbejde, massage, åndedrætsøvelser, kropsbevidsthed og koncentrationslege, som har mange positive effekter indenfor et sansemotorisk og sundhedsfremmende perspektiv
- Eleverne opnår større kropsbevidsthed, koordination, balance og får dermed mulighed for at udvikle evnen til at mærke sig selv og troen på egne evner
- Eleverne opnår bedre hukommelse og evne til at koncentrere sig, som vil støtte både indlæring og fordybelsesevne.
- Eleverne vil arbejde med selvværd, læringsglæde og trivsel – både hos den enkelte og i et positivt børnefællesskab.

### Dato

Fredag, 17 marts, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 17 marts, 2023 - 12:00

Gratis

---

Fredag, 24 marts, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 24 marts, 2023 - 12:00

Gratis

---

Fredag, 14 april, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 14 april, 2023 - 12:00

Gratis

---

Fredag, 21 april, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 21 april, 2023 - 12:00

Gratis

---

Fredag, 26 maj, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 26 maj, 2023 - 12:00

Gratis

---

Fredag, 2 juni, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 2 juni, 2023 - 12:00

Gratis

---

Fredag, 9 juni, 2023 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 9 juni, 2023 - 12:00

Gratis

---

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

---

### Antal

28

max 28 elever - ved flere opdeles klassen i to og der bookes to forløb.

### Periode

24.03.2023 - 26.05.2023

### Varighed

2 lektioner

90 minutter inkl. introduktion og afslutning

**Dette forløb er gratis.**

---

### Emneområde

Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

---

### Fag

Understøttende undervisning  
Idræt  
Tema undervisning

---

### Yderligere oplysninger til faciliteter

På skolen

## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg