

# YOGA I SKOLEN

## - fokus, fred og ro

### Yoga som pædagogisk værktøj - hvad kan det bruges til?

- Ro og koncentration
- Bevægelse
- Fremmer indlæring
- Øget selvværd
- Understøttende undervisning
- Fremmer trivsel
- Motorik, fysik, balance og koordination
- Dæmper/ tænder børns energi
- Stress reduktion
- Inklusion/ deltage i fællesskabet
- Fremmer konflikthåndtering
- Samarbejde

Alt dette er med til at opfylde de tre nationale mål!

*Så alle kan blive så dygtige, de kan!*



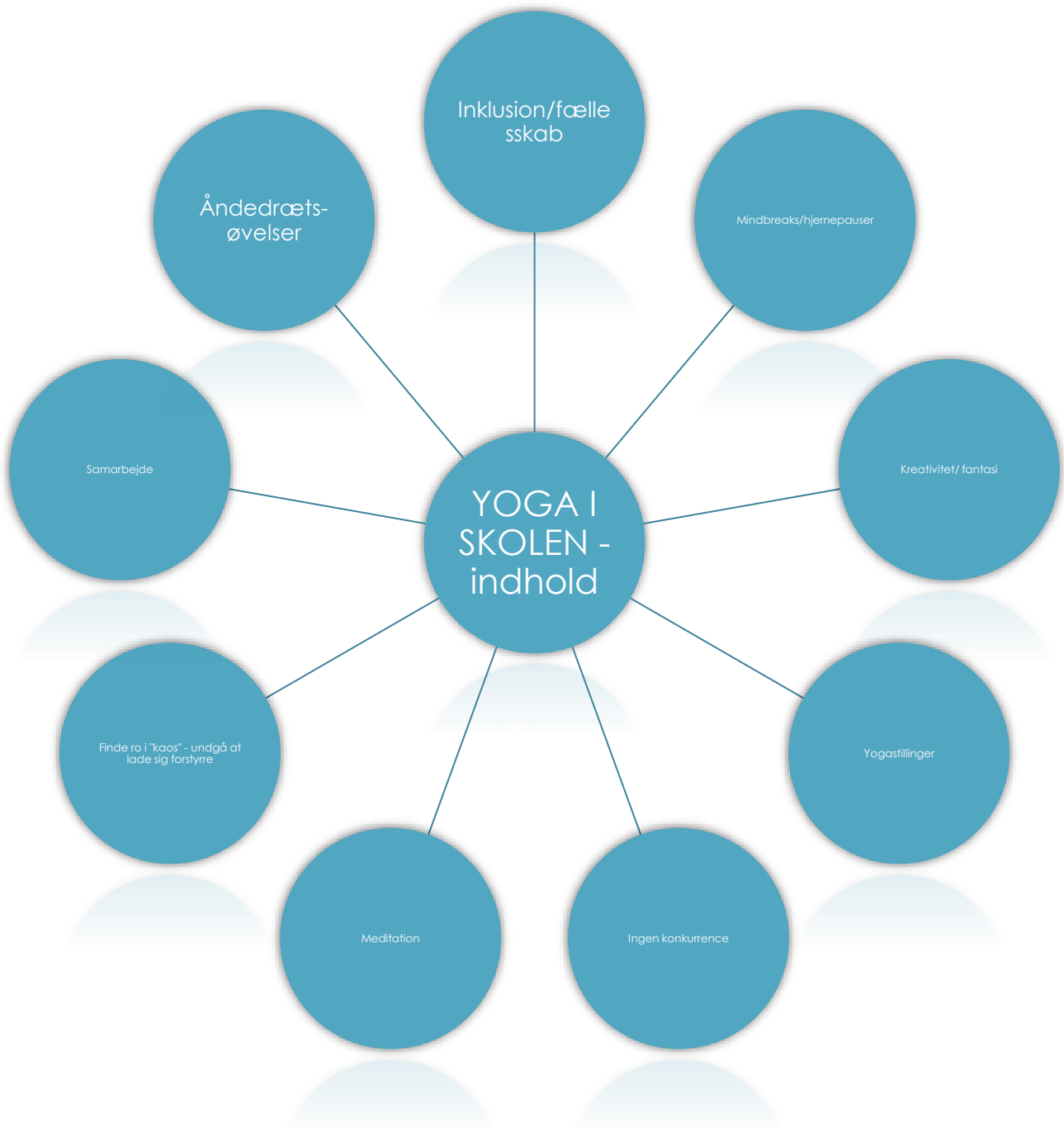
### Hvad kan vi tilbyde?

- **Kurser og workshops** for skolernes pædagogiske personale.
- Vi henvender os til lærere og pædagoger på alle klassetrin
- **MATERIALER:**
- **Bog: "YOGA I SKOLEN – praktisk håndbog til undervisere i skolen"** – bogen giver en nem og overskuelig indføring i at bruge yoga i undervisningen. Øvelserne i bogen kræver ingen forhåndskendskab til yoga – blot nysgerrighed og lyst til at skabe en roligere hverdag.
- **64 yogakort** – indeholder kort med yogastillinger, konkreter, åndedrætskort, kort med yoga ved bord og stol, energijusteringskort.
- **Kan bestilles på:**  
**2554 7698 eller send en mail til**  
hannemouritsen@msn.com



KONTAKT: [WWW.YOGAISKOLEN.DK](http://WWW.YOGAISKOLEN.DK)

Hanne Mouritsen. Telefon: 25547698/ hannemouritsen@msn.com



VIDSTE DU, AT YOGA KAN BRUGES I ALLE FAG?

- SOM UNDERSTØTTENDE UNDERVISNING
- SOM BEVÆGELSESBÅND
- SOM IDRÆTS AKTIVITET
- SOM BREAKS I LØBET AF TIMEN/ DAGEN
- SOM FORBEREDELSE TIL TEST

DET GØR EN FORSKEL I HVERDAGEN FOR BÅDE ELEVER OG UNDERVISERE

**Ring på 2554 7698 eller send en mail til hannemouritsen@msn.com**



Yogaiskolen.dk

KONTAKT: [WWW.YOGAISKOLEN.DK](http://WWW.YOGAISKOLEN.DK)

Hanne Mouritsen. Telefon: 25547698/ hannemouritsen@msn.com