

Yoga in der Schule – Ein Unterrichtsmodell für die Sekundarstufe

Mitteilung: Schneider Verlag

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene sehen sich im Alltag hohen privaten und schulischen Erwartungen ausgesetzt. Auftrag der Schule und im Besonderen des Unterrichtsfaches Sport ist es, die Heranwachsenden nicht nur auf Arbeitsalltag und Universität vorzubereiten und zu lebenslangem Sporttreiben zu ermutigen, sondern auch konkrete Unterstützung und Lebenshilfe bei Schulstress oder Schulumüdigkeit zu geben. Nicht zuletzt als pädagogische Perspektive bundesweit in den Richtlinien und Lehrplänen verankert, muss Gesundheitserziehung in der Sekundarstufe thematisiert werden.

Ob im Sportunterricht, als AG oder in einer Projektwoche – die Kombination von Bewegung und Entspannung kann hierfür einen besonderen Beitrag leisten. Das Unterrichtsmodell „Yoga in der Schule“ von Nadja Schäfers verknüpft aktuelle Vorgaben durch Richtlinien und Lehrpläne mit dem wachsenden gesellschaftlichen Interesse an Yoga und ist aus der Praxis heraus entstanden und erprobt. Basierend auf aktueller Forschung und persönlichen Erfahrungen als zertifizierte Yogalehrerin hat die Autorin ein modular aufgebautes Unterrichtsmodell entwickelt, welches interessierte Lehrer/innen an weiterführenden Schulen dazu ermutigen soll, mit ihren Schüler/innen Hatha-Yoga zu erproben. Eine dazugehörige Audio-CD mit „Sonnengruß“ und verschiedenen Entspannungstechniken zur individuellen Erprobung liefert Anleitungen für das eigenständige Praktizieren daheim, so dass nicht nur die Jugendlichen zum eigenständigen Üben motiviert werden, sondern auch Lehrkräfte ihre eigenen Yoga-Erfahrung sammeln und intensivieren können. Fertige ausgearbeitetes Unterrichtsmaterial als Kopiervorlage hält den Vorbereitungsumfang zudem gering.

Nadja Schäfers
Yoga in der Schule
Ein Unterrichtsmodell für die Sekundarstufe
Softcover A4 mit Kopiervorlagen
Verlag: Schneider Verlag GmbH (1.2.2015)
166 Seiten zzgl. Audio-CD
24,00 Euro
ISBN: 978-3834014597

PM v. 30.1.2015
Ulrich Schneider
schneiderverlag.de