

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Yoga-Angebot zum Projekt „Lehrer-Gesundheit“.

Mein Unterrichts-Wissen basiert auf der Aus- und Weiterbildung von Dipl. Päd. adj. Prof. Reinhard Bögle, der das Yogaforum München leitet. Bögle wurde vom Kultusministerium beauftragt an der Integration von Yoga in den Schulunterricht mitzuwirken (nachdem Yoga in den Lehrplan aufgenommen wurde). Das Yogaforum München e.V. ist seit zwanzig Jahren vom Kultusministerium anerkannt.

Folgende Möglichkeiten als Einführung und Weiterführung für die Lehrer/-innen:

Einführung: 3-Stunden-Hatha-Yoga-Workshop mit Theorie und Praxis, Leitung: Susann Rittner

Yoga-Kurs um Ausprobieren und Kennenlernen mit theoretischen Erklärungen wichtiger Ziele von Yoga und wie Yoga wirkt:

- Yoga als Mittel zur Gesund-Erhaltung
- Förderung der Entspannung
- Regulation lebenswichtiger Prozesse
- Steigerung der körpereigenen Wahrnehmung
- Verbesserung der eigenen Beziehung und der zur Außenwelt
- Erkennen von Stress
- Einordnung sowie Unterbrechung von Stress

Weiterführung: Ein regelmäßiger Yoga-Kurs und Theorie-Vorträge, Leitung: Susann Rittner

Yoga-Kurs 1 x wöchentlich 60-90 Min. an der Schule oder im Yogaforum Nürnberg

Weiterführende Theorie-Vorträge zu den Themen:

- Ayurvedische Ideen für einen gesunden Alltag in Bezug auf Verhalten und Ernährung
- Ayurvedische Grundideen für einen gesunden Schlaf
- Gesundheitsorientiertes Stehen und Sitzen im Alltag / Beruf

Yoga-Weiterbildungen für Sportlehrer, Leitung: Reinhard Bögle

Für Sportlehrer bietet Reinhard Bögle Weiterbildungen zum Thema Yoga Unterrichten an, die es den Lehrern ermöglichen, Yoga mit in den Sport-Unterricht zu integrieren.

Yoga für Schüler und Schülerinnen:

Folgende Möglichkeiten für Schüler + Schülerinnen an der Schule, Leitung: Susann Rittner

- Yoga – als Schwerpunkt-Thema für Projekt-Tage
- Yoga – als Thema für Projekte mit Gesundheits-Schwerpunkt
- Yoga – als Klassen-Schwerpunkt-Thema
- Yoga als Angebot in der Nachmittags-Betreuung

Folgende Möglichkeiten für Schüler + Schülerinnen im Yogaforum Nürnberg, Leitung: Susann Rittner

- Yoga als Nachmittags-Angebot
- Reguläre Kurse biete ich für Schüler und Studenten zum ermäßigten Preis an.

Preise (brutto):

3-Stunden-Yoga-Workshop mit Theorie und Praxis	€ 50,--
10-Wochen Yoga-Kurs 60-90 Min. für ca. 10 Teilnehmer an der Schule	€ 50,-- pro Teilnehmer
Yoga für Schüler: Projekt-Tage, Projekte mit Gesundheits-Schwerpunkt, Klassen-Schwerpunkt-Thema	ohne Berechnung
Yoga als Angebot in der Nachmittags-Betreuung	€ 10,-- pro Nachmittag

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und Umsetzung dieser Gesundheits-Projekte und stehe zu allen weiteren Rücksprachen, gerne auch vor Ort an Ihrer Schule sehr gerne zur Verfügung.

Mit besten Grüßen

Susann Rittner