

## Angebot 11

### Yoga: Von der Anspannung in die Entspannung

Gerade im Schulalltag ist großes Engagement und steter individueller Einsatz gefragt. Eigene Ansprüche an Persönlichkeit und Leistung im beruflichen Alltag stehen den Ansprüchen des einzelnen Schülers gegenüber. Der Lehrer ist mit hohen Erwartungshaltungen von Seiten der Eltern, der Schüler und der Kollegen konfrontiert. Um dem daraus resultierenden Druck nicht zu erliegen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben, bedarf es eines gesunden Maßes an Resilienz.

In diesem Kursangebot wird – basierend auf den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie -Yoga als salutogenetischer Ansatz mit resilienzfördernder Wirkung eingesetzt.

Mit Übungen auf der körperlichen Ebene, mit Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken werden gezielt die körperlichen und psychischen Ressourcen des Kursteilnehmers stabilisiert und gestärkt.

Stresssymptomen wird präventiv begegnet. Durch das bewusste Erleben der Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung wird am inneren Gleichgewicht, an Zentrierung und Ausrichtung gearbeitet. Es fällt somit immer leichter, bei sich und in Balance zu bleiben, um den beruflichen Anforderungen gleichbleibend und nachhaltig zu entsprechen.

Die daraus resultierende Lebensfreude und das Wohlbefinden des Lehrers hat eine harmonisierende Wirkung auf die Schüler und wirkt sich vorteilhaft auf die Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrages aus.

Die Methoden, Techniken und Übungen dieses Kurses sind leicht zu erlernen und dennoch sehr effektiv.

Die Übertragung einzelner Elemente auf den beruflichen Alltag ist gut möglich und die Umsetzung im Unterricht kann eine wohltuende und hilfreiche Ergänzung und / oder aber ein Ausgleich zum kognitiv geprägten Schulalltag sein. Getreu dem Motto „gesunde Lehrer – gesunde Schüler“ kann dies eine positive Auswirkung auf die Qualität des Unterrichts und somit auf den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler haben.

Probieren Sie es aus, ich freue mich auf Sie!

Martina Traxinger-Lippl  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Psychoonkologin (DKG)  
Systemische Familientherapeutin (DGSTF)  
Yogalehrerin (YSS)

Adilgerstr. 3  
94474 Vilshofen a.d.D.

Tel. 08541 / 96 95 061

[www.yogainvilshofen.de](http://www.yogainvilshofen.de)  
[yogainvilshofen@web.de](mailto:yogainvilshofen@web.de)