

Konzept für die Yoga-Arbeitsgemeinschaft

1. Zielsetzung:

Die Yoga-Arbeitsgemeinschaft (AG) zielt darauf ab, den Schülerinnen und Schülern eine ganzheitliche Methode zur Förderung ihrer körperlichen, mentalen und emotionalen Gesundheit zu bieten. Durch die Praxis von Yoga sollen sie lernen, ihre eigene Mitte zu finden, Stress abzubauen und ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die AG fördert das Wohlbefinden und unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung, indem sie die Schülerinnen und Schüler in ihrer Achtsamkeit, Resilienz und sozialen Interaktion stärkt.

2. Zielgruppe:

Die Yoga-AG richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Schule, unabhängig von ihren Vorkenntnissen oder ihrem Fitnesslevel. Das Angebot ist inklusiv gestaltet und soll ein offenes, unterstützendes Umfeld schaffen, in dem sich alle Teilnehmenden willkommen und sicher fühlen. Besonders Schülerinnen und Schüler, die unter Prüfungsstress oder anderen schulischen Belastungen leiden, können von diesem Angebot profitieren.

3. Inhalte der AG:

- Einführung in Yoga: Vermittlung der grundlegenden Prinzipien, Geschichte und Philosophie des Yoga, um ein tiefes Verständnis für die Praxis zu entwickeln.
- Körperliche Übungen (Asanas): Praktische Anleitung zu verschiedenen Yoga-Posen, die auf die Verbesserung von Flexibilität, Kraft, Balance und Körperbewusstsein abzielen. Es werden sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Asanas je nach Fähigkeit der Teilnehmenden eingeführt.
- Atemtechniken (Pranayama): Gezielte Übungen zur Atemkontrolle, um die Entspannung zu fördern, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern.
- Meditation und Achtsamkeit: Techniken zur inneren Ruhe und mentalen Klarheit, die den Schülerinnen und Schülern helfen, im Schulalltag gelassener zu bleiben und ihre Emotionen besser zu regulieren.
- Thementage: Spezielle Sitzungen zu Themen wie „Yoga zur Stressbewältigung vor Prüfungen“, „Yoga und Selbstbewusstsein“ oder „Yoga für Kinder“ im Kontext der pädagogischen Arbeit.

4. Struktur der AG:

- Treffen: Die AG trifft sich wöchentlich, z.B. jeden Mittwoch von 13:30 bis 15:00 Uhr, um eine kontinuierliche und nachhaltige Praxis zu gewährleisten.

- Dauer: Die AG läuft über das gesamte Schuljahr und beginnt in der dritten Schulwoche nach den Sommerferien. Dies ermöglicht eine langfristige Entwicklung und den Aufbau von Routinen.

- Ort: Bewegungsraum in Haus 1 (Keller), der einen ruhigen und ungestörten Rahmen für die Yoga-Sessions bietet.

5. Materialien:

- Yoga-Matten: Werden von der Schule bereitgestellt, können aber auch von den Teilnehmenden mitgebracht werden, um individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen.

- Decken und Kissen: Für Entspannungsübungen und Meditationen, um den Komfort der Teilnehmenden zu erhöhen.

- Musik und Meditationsmaterialien: Sanfte Hintergrundmusik und Meditationshilfen (z.B. Klangschalen) schaffen eine angenehme und förderliche Atmosphäre.

6. Leitung:

Die Yoga-AG wird von zwei qualifizierten Lehrkräften geleitet, die über langjährige Erfahrung in der Yoga-Praxis und eine entsprechende Ausbildung verfügen. Die Leitungspersonen achten darauf, dass die Übungen altersgerecht und sicher ausgeführt werden und unterstützen die Schülerinnen und Schüler individuell in ihrer Entwicklung.

7. Werbung und Anmeldung:

- Plakate und Schulnewsletter: Zielgerichtete Werbung in der Schule, um ein breites Bewusstsein für das Angebot zu schaffen.

- Informationsveranstaltung: Eine Informationsveranstaltung zu Beginn des Schuljahres, die detaillierte Einblicke in die Inhalte und Ziele der AG bietet und es Interessierten ermöglicht, Fragen zu stellen.

- Anmeldeverfahren: Ein unkompliziertes Anmeldeverfahren über ein Formular, das online oder in Papierform zur Verfügung steht, um die Teilnehmerzahl zu planen und organisatorische Abläufe zu erleichtern.

8. Evaluation:

Die AG wird regelmäßig durch Feedback-Runden am Ende jeder Sitzung evaluiert. Dies dient dazu, die Zufriedenheit der Teilnehmenden zu messen, Verbesserungspotenziale zu identifizieren und das Programm kontinuierlich an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen. Darüber hinaus wird eine halbjährliche schriftliche Evaluation durchgeführt, um strukturiertes Feedback zu sammeln und langfristige Erfolge sichtbar zu machen.

9. Abschlussveranstaltung:

Am Ende des Schuljahres wird eine Abschlussveranstaltung organisiert, bei der die Teilnehmenden ihre Fortschritte präsentieren können. Diese könnte in Form eines „Tags

der offenen Tür“ stattfinden, an dem Eltern, Lehrkräfte und Mitschüler*innen die Möglichkeit haben, die erlernten Fähigkeiten zu erleben und die positiven Effekte von Yoga direkt mitzuerleben.

10. Nachhaltigkeit und Weiterentwicklung:

Die Yoga-AG wird darauf ausgelegt, ein fester Bestandteil des schulischen Angebots zu werden und Jahr für Jahr weitergeführt und ausgebaut zu werden. Perspektivisch ist auch die Integration von externen Experten (z.B. Gast-Yoga-Lehrern) oder die Teilnahme an schulübergreifenden Yoga-Veranstaltungen denkbar, um das Angebot zu bereichern und weiter zu professionalisieren.

Fazit:

Die Yoga-Arbeitsgemeinschaft bietet eine umfassende Möglichkeit, körperliches und mentales Wohlbefinden zu fördern. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis entwickeln die Schüler*innen nicht nur ihre körperliche Fitness, sondern auch wichtige Lebenskompetenzen wie Achtsamkeit, Selbstreflexion und Stressbewältigung. Dieses Angebot unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler und trägt maßgeblich zur positiven Lernatmosphäre an der Schule bei.