

Neuerscheinung Februar 2015

Yoga in der Schule

Ein Unterrichtsmodell für die Sekundarstufe

2015, 210 × 297 mm, Kt., 166 Seiten inkl. CD, ISBN: 978-3-8340-1459-7, € 24,—



Immer mehr 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. Das Fach Sport kann hier durch **Bewegung und Entspannung** einen besonderen Beitrag leisten.

Das vorliegende Unterrichtsmodell verknüpft diese Vorgaben mit dem wachsenden gesellschaftlichen Interesse an Yoga: Krankenkassen und Ärzte empfehlen Hatha-Yoga bei Rückenbeschwerden und immer mehr Studien belegen seine stresssenkende Wirkung - auch im Primar- und Sekundarstufenbereich. Dennoch hat Yoga zur Gesundheitserziehung aufgrund seiner inhaltlichen Komplexität den Einzug in die weiterführenden Schulen noch nicht fest vollzogen.

Basierend auf aktueller Forschung und **Erfahrungen aus der Schulpraxis** soll „Yoga in der Schule“ interessierte Lehrer/innen an

Berufskollegs, Gesamtschulen und Gymnasien dazu ermutigen, mit ihren Schüler/innen Yoga zu erproben. Das vorliegende Buch ermöglicht ein fachgerechtes Unterrichten dieser Sportart **nach aktuellen Richtlinien und Lehrplänen** – eine **Audio-CD** liefert Anleitungen für die eigene Praxis. Fertig ausgearbeitetes Unterrichtsmaterial als Kopiervorlage hält den Vorbereitungsumfang zudem gering.

Die Autorin

Nadja Schäfers ist Sport- und Deutschlehrerin und seit 2010 zertifizierte Yogalehrerin.

Sie ist seit über einem Jahrzehnt überzeugte Vegetarierin und veröffentlichte hierzu einen Ernährungsratgeber. Das Unterrichtsmodell „Yoga in der Schule“ ist aus der Praxis heraus entstanden und erprobt.

Ein ausführliches Inhaltsverzeichnis finden Sie auf unserer Homepage www.paedagogik.de

Schneider Verlag Hohengehren · Wilhelmstr. 13 · D-73666 Baltmannsweiler

✂

Bestellschein:

Bitte liefern Sie mir auf eigene Rechnung – Rechnung der Schule/Institution:

... Schäfers

Yoga in der Schule

zum Preis von € 24,00 (incl. Versand)

Name und Anschrift:

Datum:

**Schneider Verlag Hohengehren
Wilhelmstr. 13
D-73666 Baltmannsweiler**

Telefax: 0049-(0)7153-48761