KLC Viborg
Flere veje til læring

Mindfulness og yoga for børn

Beskrivelse

Forløbet vil være halvanden time i 4 uger. Det kan føres ind under forskellige læringsmål som alsidig personlig udvikling, social udvikling, kommunikation og sprog samt krop, sanser og bevægelse.

Et uddrag fra en evaluering af forløbet:
"Du udstrålede stort engagement og var god til at fange børnenes opmærksomhed.
Du formåede at læse/se hvornår der skulle skiftes aktivitet ro/ bevægelse
I det hele taget et positivt forløb og lærerigt for os voksne med mange gode informationer."

Aktiviteter

Aktiviteten vil være anderledes fra gang til gang. Forløbet vil kunne se ud som følgende;

1. uge
Vi starter med en fælles snak omkring følelser, hvordan de forskellige følelser kan føles i ens krop, og hvad de gør ved en.
Vi slutter af med en historie og nogle øvelser.

2. uge
Opsummering samt gentagelse af øvelserne fra uge 1.
En kropsscanning, en meditation for børn hvor de bliver guidet igennem en rejse gennem kroppen.

3. uge
Opsummering fra uge 2, hvordan føltes det, hvordan havde vi det bagefter osv.
En ny meditation med vægt på ro og indre styrke.

4. uge
Afslutning, hvordan var forløbet? Hvad var det allerbedste ved det? Hvad var mindre godt?
En sidste meditation omkring at elske sig selv og bygge selvværd.

Som sagt kan der være varationer og tilpasninger, afhængig af børnegruppen.

Forberedelse

Det kan være en god idé at gøre vores forløb til en del af et større forløb, hvor man sætter nogle uger af til at

arbejde med kroppen, følelser, historier, øvelser osv, så børnene virkelig kan få en oplevelse ud af det.

Efterbehandling

Vi modtager gerne en evaluering fra jer.

Formål

Formålet med et mindfulness/yoga-forløb er at være i nuet, at børnene tilegner sig en større forståelse for deres krop og følelser hos dem selv men også hos andre. At de føler sig set, bekræftet samt styrket i at sige til og fra - og mærker at andre følger dette.
Børnene får nogle værktøjer, som de kan bruge fremadrettet for at finde ro i sig selv i situationer som ellers kunne være udfordrende.

Eksempler fra den pædagogiske læreplan
Krop, sanser og bevægelse Kroppen er sæde for bevidsthed om andet og andre og om egen krop i verden, herunder i æstetiske, sociale, følelses- og bevægelsesmæssige processer. Gennem kropslige erfaringer undersøges fx ”hvem er jeg” og ”hvad kan du – kan jeg mon også det?”, og således udvikles kropsidentiteten via kropslige erfaringer i sociale samspil.

Sted

Søndermølle Kultur og Naturcenter
Vinkelvej 40 8800 Viborg
8800 Viborg

Kan afholdes i institutionen eller i Sønder Mølles lokaler, hvilket kræver booking i god tid.

Tilmelding

Tilmelding

Glade børn gennem mindfulness og yoga

soendermoelle@viborg.dk

Praktisk information

Udbyder

Søndermølle Kultur og Naturcenter

Antal

25

Periode

Hele året

Yderligere oplysninger til periode

Forløbet kan afholdes hele året da det meste forgår indendørs, de dage hvor vejret tillader det vil vi dog også bruge et udeområde

Varighed

1.5 time

Forløbet varer cirka 1,5 time afhængig af børnenes opmærksomhed. Tiden kan forkortes/forlænges hvis ønsket.

Pris

650,- pr. forløb (inkl. moms)

Bliver brugt på forberedelse samt materiale som jeg bruger under forløbet.

Emneområde

Idræt og bevægelse
Trivsel og fællesskaber

Læreplanstemaer

Alsidig personlig udvikling
Krop, sanser og bevægelse
Social udvikling

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

Yderligere oplysninger til faciliteter

Vi har nogle dejlige lokaler på Søndermølle som vi gerne stiller til rådighed, der skal dog bookes i god tid.

Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Søndermølle Kultur og Naturcenter

Vinkelvej 40 8800 Viborg

8800 Viborg

Tlf. 87873225