

Mindfulness og yoga for børn



Beskrivelse

Igennem mindfulness får eleverne en bedre forståelse af sig selv og af andre. Børnene får nogle værktøjer, som de kan bruge fremadrettet for at finde ro i sig selv i situationer, som ellers kunne være udfordrende.

Aktiviteter

Aktiviteten vil være anderledes fra gang til gang, da jeg tilpasser forløbet undervejs afhængig af, hvordan børnegruppen reagerer. Forløbet varer halvanden time i 4 uger.

Forløbet kan se ud som følgende:

Vi starter med nogle yogaøvelser for at få brugt vores krop og komme af med energier, som kan være forstyrrende, når man skal modtage mindfulness.

Herefter giver børnene hinanden massage, så de bliver groundet og klar til at slappe af, være i nuet og bliver parat til at modtage nye oplevelser.

Til slut tager jeg børnene med på en rejse i et indianerunivers, hvor vi møder de fire elementer; ild, vand, jord og luft.

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.

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.

Eksempler fra Fælles Mål

Idræt - Der arbejdes med færdigheds- og vidensmål i forhold til kropsbasis samt krop og trivsel. Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele, og eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.
Natur/teknologi

- Der arbejds med færdigheds- og vidensmål i forhold til mennesket. Eleven kan undersøge sanser, og eleven kan fortælle om enkle råd om sundhed i forhold til egen hverdag.

Sted

Søndermølle Kultur og Naturcenter
Vinkelvej 40 8800 Viborg
8800 Viborg

Kan foregå på skolen eller i Søndermølles 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 ca. 1,5 time, afhængigt af børnenes opmærksomhed. Tiden kan forkortes/forlænges, hvis ønsket.

Pris

650,- pr. forløb (inkl. moms)

Bliver brugt på forberedelse samt materiale som bruges under forløbet.

Emneområde

Idræt og bevægelse
Trivsel og fællesskaber

Fag

Idræt
Natur/teknologi

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. De 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