

KÖRPERYÖGA

Yogakurs-Konzept

Yoga für junge Menschen mit Trisomie 21

Yoga ist für ALLE da! Und so flexibel, dass es auf jede körperlichen Bedürfnisse eingehen kann. Yoga stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit in Kraft und Ausdauer und unterstützt das gesamte Körpersystem. Yoga bringt Freude, fördert das psychische Wohlergehen und mobilisiert das Selbstbewusstsein.

Inhalte

Für junge Menschen mit Trisomie 21 ist ein sanftes Yoga mit einfachen, stabilen Körperhaltungen (Asanas) geeignet, die dem Muskelaufbau sowie der Stabilität der Gelenke dienen. Zusätzlich wird das Gleichgewicht verbessert und das Körpergewebe gefestigt. Es werden neue Bewegungsmuster erlernt und eigene Fähigkeiten entdeckt, die das Vertrauen zum eigenen Körper aufbauen und den Selbstwert steigern. Alltagsstress wird abgebaut und Glückshormone aufgebaut! Junge, frische Musik lädt zum Bewegen ein, Kontakte werden geknüpft und alle haben Spaß! – Das wünsche ich mir!

Über mich

Ich bin zertifizierte Yogalehrerin nach Yoga Alliance und Inhaberin von KÖRPERYOGA. Ich praktiziere Vinyasa Yoga, ein Yoga mit fließenden, kreativen Bewegungen, die dem Atem angepasst sind. KÖRPERYOGA ist meine Interpretation von Yoga. – Ein Yoga, das für jeden Körper da ist, ihn gesund sowie beweglich hält und ein Körperbewusstsein schafft, das aus Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein besteht.

Zielgruppe

Kinder und junge Erwachsene mit/oder ohne Down-Syndrom ab einem Alter von 10 Jahren. Eine spätere Gruppeneinteilung wäre möglich:

Gruppe I Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahren

Gruppe II Junge Erwachsene im Alter von 16 bis 30 Jahren.

KÖRPERYÖGA

Yogakurs-Konzept für 21 Hoch 3

Ziele

- Freude an Bewegung schaffen
- Körperliche Leistungssteigerung durch Kraft und Ausdauer
- Muskelaufbau
- Stärkung, Straffung des Bindegewebes sowie der Sehnen und Bänder
- Stärkung der Körpersysteme: Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Hormonsystem, Verdauungssystem, Lymphatische System, Atemsystem etc.
- Verbessertes Gleichgewicht
- Bessere Nasenatmung
- Energie tanken
- Stärkung der eigenen Fähigkeiten, des Selbstwertgefühls
- Eigenen Körper kennenlernen und wertschätzen
- Momente der Ruhe finden, Stressabbau
- Knüpfung von sozialen Kontakten
- Yoga kennenlernen

Organisation

Zeit

Yogastunde á 90min., 1x wöchentlich. Tag und Uhrzeit nach Absprache!

Kursgröße

4 bis 12 Teilnehmer/-innen

Kosten

EUR 10,- pro Person für eine Yogastunde á 90min.

Ort

Bewegungsraum (Familien in Findorff e. V.): Theodor-Heuss-Alle 21, 28215 Bremen

Mitbringen

- Bequeme, dehnbare Kleidung, in der man sich gut bewegen kann und wohl fühlt
- Mineralwasser
- Eventuell ein Handtuch

KÖRPERYÖGA

Yogakurs-Konzept für 21 Hoch 3

Kursaufbau

Ankommen im Raum, 5min.

Umkleiden / Schuhe ausziehen / Matten holen

Kennenlernen, Bewegung im Raum, 15min.

Vorstellungsrunde / Raumwahrnehmung / Achtsames Gehen, freies Tanzen durch den Raum mit Musik oder ein Bewegungsspiel / Aufgestaute Energie freilassen

Ankommen auf der Matte, 5min.

Entspanntes Liegen auf dem Rücken / Wahrnehmung der Stimmung, der körperlichen Verfassung / Zur Ruhe kommen, den Geist beruhigen / Konzentration auf die Atmung / Relaxion der Muskulatur / Intension für die Yogastunde setzen

Aufwärmen, 15min.

Lockerung der Muskulatur, sanfte Muskelerwärmung / Warm-up auf dem Rücken mit Übergang zum Sitzen / Eventuell Pranayama-Übung (Atemübung) o. Om/AUM singen

Hauptteil: Asanas (Körperhaltungen), 30min.

Mobilisierung: Kleiner Sonnengruß / Muskelkräftigung: Standhaltungen / Vorbeugen / Bauchmuskeltraining / Stützhaltungen / Rückbeugen / Drehungen / Viele eingebaute Pausen, durchatmen / Muskeldehnung: Beine / Umkehrhaltung

Endentspannung: Savasana, 10min.

Entspanntes Liegen auf dem Rücken / Relaxion der Muskulatur / Entspannungsübung: Entspannen mit Musik, angeleitete Muskelentspannung, Fantasiereise oder kleine indische Geschichte vorlesen

Beendigung der Stunde, 10min.

Gemeinsames „Hände vor's Herz“ mit schönem Schlusswort / Namaste: Danksagung an den eigenen Körper und die Teilnehmer / Matten wegräumen / Anziehen

Danke, für die Aufmerksamkeit!

Katharina Lehmkuhl