



**Entschleunigung, Regeneration,  
Ruhe, Vitalität, Konzentration aufs Wesentliche  
Burn Out Prophylaxe  
mit effizienten Übungen aus dem Yoga**

**für Lehrpersonen  
für Lehrerteams  
für Schülerinnen und Schüler**

## Entschleunigung und Konzentration in der Schule



## Yogasolutions bietet massgeschneiderte Lösungen für Schüler/innen und Lehrpersonen

### Yoga im Klassenzimmer

- Yoga für die **Unterstufe**: Input in einer Sonderwoche
- Yoga für die **Mittel - und Oberstufe**: „SOS Erste Hilfe im Schulalltag“  
Ein Übungsprogramm mit aktiven und stillen Bewegungspausen
- **Lehrer/innenfortbildung**: Yoga im Klassenzimmer

### Yoga für Lehrpersonen und Schulhausteams

#### Yoga als SCHILF Input

Vitalisierende Übungen  
Tiefenentspannung  
Atemübungen zur  
Entschleunigung  
Mehr Gesundheit  
Gelassen und  
Wohlbefinden

#### Yoga über Mittag

Bei Ihnen im  
Schulhaus in  
normalen Kleidern  
Gezielte  
Körperübungen  
geistige Ausrichtung  
Tiefenentspannung  
und Meditation

#### Yoga auf der Matte

Regelmässiges Yoga  
am Montag 19.30-21h  
im Gemeindesaal  
Heiligkreuz, Letten-  
strasse 14, 9008  
St.Gallen  
Atemtechniken  
Tiefenentspannung  
Körperstellungen mit  
Körperachtsamkeit  
Meditation

## Yoga eine ganzheitliche Trainingsmethode



### Inhalte

- Effiziente Körperübungen
- Atemübungen
- Entspannungstraining
- mentaler Fokus



### Ziele

- Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Abbau von Spannung und Stress
- Steigerung der Konzentration, Motivation, Kreativität, Lebensfreude
- Reibungsloser Energiefluss in Körper und Geist

## Flexibilität ist keine Voraussetzung, sondern einer der unzähligen Effekte des Yoga



**Y** - ganzheitliche Gesundheitsförderung

**O** - professionelles Selbst- und Stressmanagement

**G** - Burn Out Prophylaxe

**A** - der aktive Weg in die Entspannung

## Yoga als Teil eines vitalen Lebensgefühls



### Sabine Ottenbacher

Diplomierte Yogalehrerin  
Yogatherapeutin  
Pädagogin

Telefon 071 244 70 78  
Mobile 078 743 45 45  
E-Mail [sabineottenbacher@bluewin.ch](mailto:sabineottenbacher@bluewin.ch)  
Homepage [www.yogasolutions.ch](http://www.yogasolutions.ch)

### Referenzen

**Sportcenter TrevX St.Gallen, Kantonsspital St.Gallen, EMPA St.Gallen** und  
die **Primarschule Rotmonten - Gerhalden**

### Online-Angebote von YogaSolutions ([www.yogasolutions.ch](http://www.yogasolutions.ch))

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>Podcasts</b>    | Entspannungsübungen, Meditationen |
| <b>Videos</b>      | thematische Yogasequenzen         |
| <b>Yogaplakate</b> | zum Downloaden                    |

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit mir auf



### Yoga in der Schule

Einzel Klasse Gruppe Team

**Die zeitgemässe Technik für Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule**