

Mediyoga Kidz til skoler, sfo og daginstitutioner.
Et pædagogisk redskab for børn og unge til at finde fokus & ro.
Især aktuelt efter en lange periode med hjemmeskole.
En læring for livet



Hvem kan lave Mediyoga Kidz ?

MediYoga Kidz er for ALLE BØRN & UNGE mellem 2-17 år. Mediyoga kidz henvender sig til børn i daginstitutioner, folkeskoler og dagbehandlingstilbud. Kort sagt har alle børn uanset diagnose eller ej, glæde af at lave yoga. *Børnene vil blive mødt, som den de er.* I forhold til det moderne samfund, hvor mange har travlt og er stressede, arbejdes der i yoga med at sætte tempoet ned, finde ro, og lukke af for uvedkommende stimuli/ forstyrrelser.

Yogaen kan bruges til at fremme børnenes evne til at fokusere, finde ro, arbejde roligt, mærke sig selv og blive bevidst om sit åndedræt – betragte det som sin ”gode ven”.

Der er ingen konkurrence i yoga.

Mediyoga Kidz som pædagogisk værktøj – hvad kan det bruges til ?

- Skaber ro og koncentration i gruppen
- Mere bevægelse, øget kropsbevidsthed
- Fremmer indlæring og hukommelse
- Øger selvfølelse, både selvværd og selvtillid
- Understøttende undervisning. Øger social og miljømæssig ansvar.
- Fremmer trivsel og da forandringen kommer fra barnet selv er den mere forankret.
- Motorik, fysik, balance og koordination og forbedrer kropsholdning
- Dæmper/ tænder børns energi
- Reducerer stress, sænker arousal
- Fremmer konflikthåndtering og fællesskabsfølelse
- Øger empati og fremmer samarbejde.

For mere information se: www.mediyyoga.dk

Alt dette er et lille udpluk af de gode effekter som er med til at opfylde de tre nationale mål! Så alle kan blive så dygtige, de kan.

<https://www.uvm.dk/folkeskolen/folkeskolens-maal-love-og-regler/nationale-maal/om-nationale-maal>

Hvornår kan man bruge yoga i daginstitutionen, skolen eller dagbehandlingstilbud?

Om morgenen – som fælles start på dagen.

Yoga break/mindbreak – hvor der skønnes behov – for at skabe ro – ”skrue ned” for energien.

For at ”skrue op” for energien, hvis aktivitetsniveauet er lavt.

I forbindelse med aktivitetsskift.

I forbindelse med stillesiddende aktiviteter/undervisning.

Efter pause/frikvarter for at ”tune ind” – fokusere opmærksomheden.

Som del af emne/ fag/aktivitet

Inden prøver eller test.

Som idrætsaktivitet eller emneaktivitet f.eks.

sanseintegration

Som forebyggelse mod mobning.

Gruppe og samarbejdsøvelser.

Som sundhedsfremmende aktiviteter/bevægelsesfag.

Afslutning på dagen.

Øvelserne og programmerne i Mediyoga Kidz er lavet for at give børnene muligheden for at finde deres eget indre rum. Hvor det altid er muligt at finde fokus, ro og fred uanset hvad der sker omkring barnet. Det er læring for livet.

Det kan være korte eller længere forløb fra 5 min og op efter, når som helst i løbet af dagen. Det kan foregå på stuen, værelserne, i klasselokalet – ved bord/ stol/ på gulvet, i aulaen, på biblioteket, i gymnastiksalen eller udendørs.

Man kan lave yoga med hele klasser/ grupper, eller små grupper af børn og unge.

Nogle gange kan det have en positiv effekt for et enkelt barn/eller små grupper, at lave udvalgte øvelser/ lege for at opnå bedre trivsel, bevare roen eller sænke stressniveauet. Aktiviteterne kræver ingen rekvisitter og kan laves som helt korte mindbreaks eller sammensættes til længere forløb.

Hvordan skal jeres tilbud sammensættes ? (Her er nogle forslag)

Et dags workshop

Varighed ca. 2-3 timer. Klassen deles op to eller flere grupper (hvis muligt), som på skift laver yoga med mig. Pædagogisk personale er en flue på væggen. Hvor lang tid gruppen laver yoga vurderer jeg på dagen. Pris: 1200 kr

Fire ugers forløb (1 x ugentligt)

Varighed ca. 2-3 timer. Fire sammenhængende uger, hvor jeg laver det samme program med børnene. Så både børn og lærere bliver trygge ved øvelserne og programmet. Læreren er en flue på væggen. Deles op i to eller flere grupper (hvis muligt) . Pris: 3600 kr

Otte ugers forløb (1 x ugentligt)

Varighed ca. 2-3 timer. Fire sammenhængende uger, hvor jeg laver det samme program med børnene.

Læreren er en flue på væggen. Efter 8 uger kan man se en tydelig effekt på dynamikken i klassen, mere ro, færre konflikter, mere rummelighed.

Pris: 6500 kr Er oplagt især i USU (understøttende timer), klassens time og idræt.

Opsamling efter 1 dags workshop eller ugeforløb
Varighed ca. 2-3 timer. Her har vi kommunikeret sammen inden hvad personalet synes er en udfordring og hvad der virkede godt. Ud fra dette laver jeg øvelser/ program. Hvor meget personalet deltager, aftales inden, hvad der er behov for. Pris: 1500 kr.

Er der flere skoler der benytter sig af tilbuddet, får i rabat.

De øvelser og programmer der laves følger med personalet, så det bliver en overskuelig oplæring i de øvelser og programmer som netop denne gruppe børn & unge har gavn af. Dermed kan personalet fortsætte yogapraksis i hverdagen, integrere det i undervisningen under emner såsom sanseintegration osv. og skabe en forskel for både børn og personale.

Uddannelsesdag i Mediyoga Kidz for personale

Her får du et kompendie med øvelser og programmer, meget brugervenligt og nemt at gå til. Du får teori og baggrund for øvelserne og programmerne i kompendiet. Denne dag laver vi masser af børneyoga sammen, så personalet kan mærke på egen krop hvad de giver videre til børnene. Du får et certifikat, så du kan undervise børn og unge i det materiale der er i Mediyoga Kidz kompendiet.

Dagen afholdes på skolen eller daginstitutionen, når i kan tilmelde mindst 6 personale, gerne flere.

Er det ikke muligt at samle 6 personer, så kan personalet deltage på Mediyoga Kidz uddannelsesdag fredag den 26. Februar 2021 kl. 8.30-15.30 ONLINE.

Pris for ovenstående dag: 1500 kr. per deltager inkl. kompendie.

Hvem underviser?

Sabrina Haugaard, 39 år og ejer af Storm & Rod Yoga (www.stormrodyoga.dk) eller fb: Storm & Rod Medicinsk Yoga)

Uddannet fysioterapeut og mediyogaterapeut (950 timer)

Uddannelse i Mediyoga Kidz

Jeg brænder for arbejdet med børns trivsel og ved at Mediyoga Kidz kan gøre en kæmpe forskel for både børn og personale !

Mediyoga er udarbejdet i samarbejde med det svenske sygehusvæsen. I sverige kan du få mediyoga på recept hos egen læge f.eks. ved stress, udbrændthed, kronisk hovedpine, muskelspændinger, kroniske sygdomme med hjerte, lunger osv. Læs mere på: www.medyoga.dk. Der er dokumenteret effekt!

Kontakt

Mobil : +4561306834

Mail: Stormrodyoga@gmail.com



*Yoga er sjovt, lærerigt og fuld af farver!
En læring for livet*

