



SØNDRE SKOLE
Overbygningsskolen i Hobro

Yoga og mindfulness



I dette valgfag har vi yoga og mindfulness som udgangspunkt for det, vi laver i timerne. Gennem yoga og mindfulness får du:

A: Styrket din kropsbevidsthed, øget smidighed, trænet balance, øvet mental fokusering og koncentrationsevne.

B: Lært åndedrætsøvelser, lært om positiv psykologi, styrket din evne til at sanse, være til stede, lært dig selv bedre at kende og større selvværd.

I timerne laver vi langt de fleste gange yogaøvelser, og der vil altid være en body scan, afspændings- eller visualiseringsøvelse, hvor din krop og dit hoved får en pause fra en travl hverdag og du får chancen for at mærke din krop.

Indimellem skal vi også gå en tur, øve os i at sanse verden omkring os, vi skal lave massageøvelser og snakke om, hvordan vi kan skabe mere glæde i vores eget liv ved hjælp af positiv psykologi og sprede positiviteten til vores skolekammerater. Her vil vi også arbejde kreativt.

Der vil være en høj grad af medbestemmelse i faget.

Du skal vælge dette valgfag, hvis du synes, at ovenstående lyder spændende og du har lyst til at deltage og lære dig selv, din krop og din mentale styrke bedre at kende. Du skal være klar på at deltage i øvelserne og aktiviteterne, men også vide, at alt foregår med respekt for dine grænser - det er netop dem, vi skal øve os i at finde og genkende.

Skolen har de materialer du skal bruge, eksempel yogaunderlag og lille tæppe.



Mariagerfjord
Kommune

Skolegade 10 · 9500 Hobro · Tlf. 97 11 50 35
hobrosoendreskole@mariagerfjord.dk · www.hobrosoendreskole.dk

