

Im Juli besuchte Frau Majoreck die Erasmus Fortbildung „Mindfulness and Yoga for teachers“ in Portugal.

Die 6-tägige Fortbildung beinhaltete neben Yoga-Einheiten auch Meditations- und Atemübungen. Nach dem praktischen Teil ging es im theoretischen Teil darum, wie man das Gelernte auf den Unterricht umwälzen kann. Dabei ging es nicht nur darum, wie man Yoga im Sportunterricht durchführen kann, sondern wie man durch kurze Atemübungen den Schülerinnen und Schülern im Klassenraum zu mehr Konzentration verhelfen kann.

Im Großen und Ganzen war es eine interessante Fortbildung, deren Inhalte im Unterricht erprobt werden sollten.