

## LIEBE FÖRDERINNEN UND FÖRDERER, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

2019 sind wir mit moment.mal offiziell gestartet und können schon einige Meilensteine feiern: Bereits 4 Yogakurse für Kinder konnten wir ins Leben rufen, 2 dieser Kurse finden nun schon seit über einem Jahr wöchentlich statt. Außerdem wächst unsere Gemeinschaft aus ehrenamtlichen Kinder-Yogalehrer\*innen stetig. Es ist aufregend zu sehen, wie viele tolle Menschen sich unserem Verein bereits angeschlossen haben, und ihn mit ihrer Expertise und Leidenschaft voranbringen oder finanziell unterstützen.

Wir haben uns mit moment.mal zum Ziel gesetzt, die Kraft des Yogas für alle Kinder zugänglich zu machen. Wir organisieren soziale Kinderyogaprojekte und richten uns dabei vor allem an Kinder, die in schwierigen Umständen groß werden und kaum Rückzugsmöglichkeiten haben. Denn Yoga ist nicht nur eine Möglichkeit zu entspannen oder 'runterzukommen'. Yoga kann Kindern helfen, den Blick nach innen zu richten und einen achtsamen Umgang mit sich selbst, ihrem Körper und Geist zu entwickeln. Kinder bekommen ein Gespür für das, was ihnen gut tut und was nicht. Sie erfahren, dass man sich selbst mit Mitgefühl und Fürsorge begegnen kann. Und durch die Fürsorge und das Mitgefühl sich selbst gegenüber, lernen sie auch anderen auf diese Weise zu begegnen. Wir sind überzeugt, dass wir Kindern damit ein wertvolles Werkzeug an die Hand geben können, was ihnen hilft, besser mit der schwierigen Lebenssituation zurecht zu kommen.

Gleichzeitig verstehen wir uns auch als eine Lernplattform auf der sich Yogalehrer\*innen austauschen und weiterbilden können und immer im Tandem unterrichten. Denn unsere Yogakurse finden in einem herausfordernden Umfeld statt. Als Constanze 2018 anfing in einer Flüchtlingsunterkunft Yoga zu unterrichten, war das eine tolle Erfahrung – aber es fehlte auch an Unterstützung und Austausch mit anderen Lehrern\*innen um sich für den Unterricht gut vorbereitet zu fühlen. Das möchten wir moment.mal nun ändern.

Für die kommenden Jahre haben wir viel vor. Wir möchten viele neue soziale Yogaprojekte für Kinder ins Leben rufen, unser pädagogisches Konzept schärfen und unser Netzwerk aus ehrenamtlichen Kinderyogalehrer\*innen wachsen lassen. Außerdem möchten wir uns nicht nur an Kinder richten, sondern auch Erwachsene mit einbeziehen und sie für das Thema Achtsamkeit in der Erziehung sensibilisieren. Denn es sind vor allem Eltern, Erzieher\*innen oder Lehrer\*innen an denen sich Kinder orientieren und zum Vorbild nehmen. Deswegen sind wir alle gefragt, unseren inneren Yogi zum Leben zu erwecken.

Vielen lieben Dank euch allen für euer Engagement und Unterstützung, und auf viele weitere spannende Vereinsjahre!

Constanze & Benjamin



Eine achtsame Gesellschaft, die verantwortungsvoll & empathisch den Herausforderungen unserer Zeit begegnet.

Die Kinder werden auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene gestärkt.

## **BEWUSSTSEIN**

Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihren Körper, Gefühle und Bedürfnisse.

YOGA FÜR KINDER

### **RESILIENZ**

Kinder lernen besser mit Stress umzugehen & sich in schwierigen Situation zu regulieren.

SENSIBILISIERUNG FÜR **ERWACHSENE** 

## **VERBUNDENHEIT**

Kinder entwickeln ein Gemeinschaftsgefühl & lernen empathisch auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

LERNPLATTFORM FÜR **LEHRER\*INNEN** 

NETZWERK FÜR SOZIALE YOGAPROJEKTE FÜR KINDER

#### **UNSERE VISION**

Wir möchten zu einer achtsamen Gesellschaft beitragen, die verantwortungsvoll und empathisch den Herausforderungen unserer Zeit begegnet.

#### **UNSERE MISSION**

Unsere Mission ist es, die Kraft des Yogas an Kinder weiterzugeben und sie dabei auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene positiv zu beeinflussen. Wir richten uns dabei an Kinder, die sozial benachteiligt sind und unter schwierigen Bedingungen großwerden. Wir möchten diesen Kindern mit Hilfe von Yoga ein Werkzeug an die Hand zu geben, dass es ihnen ermöglicht, besser mit der schwierigen Lebenssituation zurechtzukommen.

Dabei möchten wir vor allem folgende Bereiche stärken:

- Verbundenheit: Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihren Körper, Gefühle und Bedürfnisse.
- Resilienz: Die Kinder lernen mit Stress besser umzugehen und sich in schwierigen Situationen zu regulieren.

Gemeinschaft: Die Kinder entwickeln ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl und lernen empathisch auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

#### **UNSER ANSATZ**

Um unsere Mission zu erreichen, konzentrieren wir uns in unserer Arbeit auf 3 Säulen:

- Yogakurse für Kinder: Wir organisieren Yogakurse für Kinder, die unter schwierigen Bedingungen großwerden und wenig Rückzugsmöglichkeiten haben. Wir arbeiten mit sozialen und staatlichen Einrichtungen zusammen um die Kurse niedrigschwellig anzubieten zu können.
- Weiterbildungen für Erwachsene: Erwachsene sind für Kinder achtsame Vorbilder. Daher beziehen wir Eltern, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen eng in unsere Arbeit ein und sensibilisieren sie - für die Bedeutung von Achtsamkeit in der Erziehung.
- Plattform für Lehrer\*innen: Wir schaffen eine Plattform, auf der sich Lehrer\*innen austauschen und weiterbilden können. Zudem organisieren wir regelmäßige Seminare und Austauschtreffen.



#### **VEREINSAUFBAU**

Im April wurde moment.mal offiziell gegründet. Mit einem Gründungsteam aus 10 engagierten Menschen haben wir die Idee von sozialen Kinderyogaprojekten in Form gegossen. Im Juni wurde moment.mal e.V. im Vereinsregister Charlottenburg eingetragen und als gemeinnützig anerkannt.

## Regelmäßige Austausch-, Planungs- und Vereinstreffen

Dank regelmäßiger, monatlicher Treffen konnten wir wichtige Projekte voranbringen und unser Konzept und Ansatz schärfen. So haben wir unter anderem unsere Zielstellung konkretisiert, an unserem Leitfaden gearbeitet, die Schritte zur Evaluation der Kurse besprochen und verschiedene Projekte und Aktivitäten angestoßen.

Für unsere Vereins-, Austausch- und Planungstreffen nutzen wir seit Beginn des Jahres mit freundlicher Unterstützung von Jugendwohnen im Kiez, die Räume der Kita Bethaniendamm in Berlin Kreuzberg.

#### **Website & Social Media**

Mitte Mai konnten wir unsere Vereinswebsite launchen (www.moment-mal.org). Dort finden sich Info zu unserer Arbeit, sowie Möglichkeiten zum Spenden und Aktivwerden. In unserem Blog werden regelmäßig Neuigkeiten veröffentlicht. Zudem sind wir auch auf Facebook und Instagram aktiv, um Neuigkeiten

bekanntzugeben und für Achtsamkeit mit Kindern zu sensibilisieren.

#### **KINDERYOGAKURSE**

Über unser Netzwerk aus ehrenamtlichen Kinderyogalehrer\*innen organisieren wir Yogakurse für Kinder, die in schwierigen Verhältnissen aufwachsen und wenig Rückzugsmöglichkeiten haben. Wir arbeiten mit sozialen und staatlichen Einrichtungen zusammen und bieten die Kurse direkt vor Ort an, um so ein niedrigschwelliges Angebot für die Kinder zu schaffen.

Folgende Kurse & Aktivitäten haben wir 2019 durchgeführt:

#### Wöchentlicher Yogakurs in der Gemeinschaftsunterkunft Stallschreiber Straße

Im Januar 2019 startete unser erster wöchentlicher Kinderyogakurs in der Gemeinschaftsunterkunft in der Stallschreiberstraße. Die beiden Kinderyogalehrerinnen Katja und Irina waren dort von Anfang an aktiv und organisierten mit viel Liebe jede Stunde. An dem Kurs nahmen zwischen 4 und 8 Kinder teil. Der Kurs soll 2020 fortgesetzt werden.

# Wöchentliche Yoga AG in der Hermann-Sander-Schule Neukölln

Seit April 2019 organisierten wir im Rahmen des AG Nachmittages einen Kinderyogakurs in der Hermann-Sander Schule in Neukölln. Der Kurs richtete sich an Zweitklässler, die aus einem Angebot an verschieden AGs wählen konnten. An dem Kurs nahmen zwischen 8 und 12 Kinder teil. Von Anfang an dabei war Yogalehrerin Elisabeth, und seit September auch Maddalena, die schon zahlreiche Kinderyogakurse organisierte. Seitdem wurde mit viel Leidenschaft und Spaß im Tandem unterrichtet. Der Kurs soll 2020 fortgesetzt werden.

# Yogakurs in der interkulturellen Einrichtung Kinderwelt am Feld

Von Juli bis November fand unser dritter Kinderyogakurs im interkulturellen Kinder-, Jugend- und Familienzentrum ,Kinderwelt am Feld' statt. Unterrichtet wurde in einem Team aus drei engagierten Yoga- und Achtsamkeitslehrerinnen- Bettina, Stefanie und Katrin, die wöchentlich die Kurse organisierten.

## Yogakurs in der Flüchtlingsunterkunft Tempohome

Unser vierter Kinderyogakurs wurde in der Flüchtlingsunterkunft Tempohome in Lichtenberg organisiert, in Kooperation mit dem Landesjugendwerk der AWO Berlin. Julia und Maddalena, zwei erfahrene Yoga-bzw. Kinderyogalehrerinnen waren in dem Projekt aktiv. Das Projekt war zunächst auf eine achtwöchige Pilotphase ausgelegt und fand von Oktober bis November statt. Der Kurs wird eventuell im nächsten Jahr weitergeführt, dann allerdings mit anderen Rahmenbedingungen: Gewünscht ist zum einen eine andere Räumlichkeit mit weniger Ablenkungen. Zudem sollte der Kurs nicht länger als 1 Stunde dauern. Seitens des Trägers war zuvor ein Zeitraum von 3 Stunden erwünscht- was allerdings sowohl für die Kinder als auch den beiden Lehrerinnen zu lang war.

#### Yogastunden in der Amerika-Gedenkbibliothek

Neben den regelmäßigen Angeboten organisierten wir 2019 auch zwei Kinderyogakurse in der Amerika-Gedenkbibliothek. Im Rahmen des offenen Sonntags in der Amerika-Gedenkbibliothek gaben die beiden Kinderyogalehrerinnen Irina und Katja im September und Dezember zwischen tausenden von Büchern und vielen interessierten Blicken eine Kinderyogastunde.

#### **Teilnahme am Mittenwalder Straßenfest**

Im September nahmen wir an einem Straßenfest teil, das unter dem Motto "Miteinander ohne Grenzen" in Kreuzberg stattfand. Neben verschiedenen Yogaspielen und Achtsamkeitsübungen hatten wir auch die Gelegenheit unseren Verein in der Nachbarschaft vorzustellen und für das Thema soziales Kinderyoga zu sensibilisieren.

## **GRUNDSÄTZE**

Unser Auftaktjahr haben wir vor allem dazu genutzt, uns auszuprobieren und unser Konzept und Prozesse klarer zu definieren. Dabei arbeiten wir nach folgenden Grundsätzen:

## Leitfaden zur Orientierung

In unserem Kinderyogakursen stehen die Kinder im Mittelpunkt der Stunde. Unser Anspruch ist es, ihnen einen geschützten Raum zu geben, in dem sie lernen ein Bewusstsein für sich und ihren Körper zu entwickeln. Wir versuchen daher sehr individuell auf die Bedürfnisse der Kinder und die Dynamik in der Gruppe einzugehen, und bei der Gestaltung der Stunden flexibel zu bleiben und die Übungen und Spiele individuell auf die Bedürfnisse und Interessen der Kinder anzupassen. Gleichzeitig wollen wir damit auch den Lehrer\*innen den Freiraum geben, die Stunden frei zu gestalten und ihren eigenen Stil und Kreativität einzubringen. Statt eines konkreten Programms haben wir einen Leitfaden entwickelt, der die Grundsätze unserer Arbeit beschreibt und den Lehrer\*innen eine wichtige Orientierung gibt. Dieser wird ständig

weiterentwickelt. Neben dem Leitfaden stellen wir unseren Lehrer\*innen auch einen Werkzeugkasten online bereit, über den sie sich Inspirationen für die Kurse holen können.

#### **Unterricht im Tandem**

Zusammen ist man weniger allein: In unseren Yogakursen unterrichten wir stets zu zweit. Das hat gleich mehrere Vorteile: Zum einen können sich die Lehrer\*innen gegenseitig unterstützen, Feedback geben und voneinander lernen. Zum anderen können wir dabei besser auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder eingehen. Außerdem achten wir darauf, dass sich die Lehrer\*innen in den Tandems gut ergänzen: eine Lehrer\*in mit viel Erfahrung bei der Arbeit mit Kindern kommt dann zum Beispiel eher mit einer erfahrenen Yogalehrer\*in zusammen. Eine Grundvoraussetzung, um bei uns mitzumachen, ist aber immer eine eigene kontinuierliche Yogapraxis und eine Ausbildung als Yoga- oder Kindervogalehrer\*in.



2020 haben wir viel vor. Dank vieler ehrenamtlichen Helfer\*innen möchten wir verschiedene Projekte auf den Weg bringen und dabei möglichst viele Kinder erreichen:

#### **MEHR KINDERYOGAKURSE**

Nachdem wir im letzten Jahr unseren Ansatz erproben konnten, möchten wir dieses Jahr vor allem viele weitere Kinderyogakurse ins Leben rufen. Wir planen, bis Ende 2020 mindestens 8 Kinderyogakurse in sozialen und staatlichen Einrichtungen in Berlin zu organisieren. Dabei wollen wir vor allem die Erkenntnisse aus der Testphase in unsere Arbeit einfließen lassen:

- Unsere Kurse möchten wir zunächst an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren richten. Dieser Fokus ermöglicht es uns, die Kurse besser miteinander zu vergleichen und unser pädagogisches Konzept zu schärfen. Mittelfristig möchten wir natürlich auch jüngere und ältere Kinder & Teens ansprechen.
- Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, seinen Radius vor allem in der Startphase etwas kleiner zu ziehen, um die Zusammenarbeit mit den Einrichtungen zu erleichtern und den Lehrer\*innen lange Wege zu ersparen. Unsere Kurse werden daher in diesem Jahr in Kreuzberg und Neukölln organisiert. Sobald wir unsere Prozesse konkretisiert und ein größeres Netzwerk an ehrenamtlichen Yogalehrer\*innen

gewonnen haben, werden wir natürlich auch an anderen Orten aktiv

Nachdem wir in verschiedenen Einrichtungen Erfahrungen sammeln konnten, werden wir in diesem Jahr unseren Fokus vor allem auf die Zusammenarbeit mit Schulen legen. Das ermöglicht es uns, unsere Yogakurse in den strukturierten Schulalltag zu integrieren, wodurch sich eine gewisse Verbindlichkeit für die Schüler\*innen einstellt und unsere Arbeit erleichtert wird. Außerdem bieten sich in Schulen verschiedene Möglichkeiten durch Workshops oder Infoabende auch Lehrer\*innen, Erzieher\*innen und Eltern zu erreichen. Wir werden aber auch weiterhin Kurse in anderen sozialen Einrichtungen organisieren.

## PLATTFORM FÜR LEHRER\*INNEN

Damit sich unsere ehrenamtlichen Lehrer\*innen bestmöglich auf die Kurse vorbereitet können und die Kinder davon größtmöglich profitieren, möchten wir eine umfangreiche Austausch- und Weiterbildungsplattform schaffen. Folgendes ist für 2020 geplant:

Wir werden mindestens 2 Weiterbildungen organisieren, bei denen sich alle Lehrer\*innen fachlich weiterbilden können (z.B. zu Themen wie Traumasensibles Yoga mit Kindern, Achtsamkeitspraxis mit Kindern oder Eltern-Kind Yoga,) und mit anderen Lehrer\*innen austauschen. Dabei möchten wir mit erfahrenen Kinderyogaausbilder\*innen zusammenarbeiten.

- Zudem ist eine Online Plattform geplant, auf der sich die Lehrer\*innen für ihre Stunde vorbereiten und Inspiration für die Kurse holen können. Teil dieser Plattform ist ein Werkzeugkasten, mit Ideen für Spiele und Übungen sowie Stundenbildern und Literatur. Außerdem sollen dort zahlreiche Hintergrundinformationen gebündelt werden, die die Lehrer\*innen besser auf die Stunden vorbereiten, zum Beispiel zu den Themen Anatomie, Physiologie und Entwicklung von Kindern; Pädagogische Grundlagen oder Grundsätze zur Yogaphilosophie.
- Außerdem möchten wir eine kleine Bibliothek und Materialkiste schaffen, damit sich die Lehrer\*innen Bücher und Spiele zum Thema ausleihen können.

## PÄDAGOGISCHES KONZEPT WEITERENTWICKELN

Wir möchten unser pädagogisches Konzept weiter schärfen und Erfahrungen aus der Kursarbeit einfließen lassen, die sich in unseren Leitfaden widerspiegeln sollen. Auch sollen unsere Kurse einen gewissen Wiedererkennungswert für die Kinder haben und helfen, das Erlernte besser zu verinnerlichen. Wir planen unter anderem ein Maskottchen zu kreieren, das die Kinder in den Kursen begleitet sowie ein Ritual zu Beginn und am Ende der Stunden zu entwickeln.

#### **WEITERE PROJEKTE**

Neben unseren regelmäßigen, wöchentlichen Kursen planen wir ein Onlineangebot mit verschiedenen Videos und Geschichten zu entwickeln, um mehr Kinder zu erreichen.



Wir blicken mit Dankbarkeit auf unser erstes Spendenjahr 2019 zurück. Durch die Unterstützung zahlreicher Spender\*innen, sowie unserer Mitgliedsbeiträge, war es uns möglich, Einnahmen in Höhe von 4.033,60 EUR zu erzielen. Die Einnahmen stehen Gesamtausgaben von 1.878,19 EUR gegenüber. Wir konnten damit einen Überschuss von 2.155,41 EUR erzielen.

Einen Großteil der Ausgaben (35,5.%) sind in die Verwaltung geflossen- denn vor allem für die Vereinsgründung mussten wir diverse Kosten aufbringen, z.B. für Notar und Anwalt. Zudem haben wir eine Vereinshaftpflichtversicherung abgeschlossen.

Daneben fallen auch die Marketingkosten ins Gewicht (37,3% der Ausgaben): Dazu zählen unter anderem Kosten für die Website, Flyer und auch die Teilnahme an einer Veranstaltung. Dank des Marketings war es uns möglich, viele ehrenamtliche Helfer\*innen zu gewinnen und neue Kurse anzustoßen.

Unser Ziel für die Zukunft ist es allerdings, einen Großteil der Kosten für Verwaltung und Marketing von Sponsoringpartnern decken zu lassen, und stattdessen den Hauptteil der Ausgaben in Yogamaterialen, Weiterbildung und Vergütung der Lehrer\*innen fließen zu lassen.

## **ERTRÄGE/ EINNAHMEN**

IDEELLER BEREICH (EUR)		%
Mitgliedsbeiträge	396,00	9,8
Private Spenden	3637,60	90,2

WIRTSCHAFTL. BEREICH		%
Wirtschaftliche Einnahmen	0,0	0,0
Gesamt-Erträge/ Einnahmen (EUR)	4033,60	

### **AUFWENDUNGEN / AUSGABEN**

IDEELLER BEREICH (EUR)		%
Vergütung/ Weiterbildung	325,00	17,3
Lehrer		
Kursmaterialien	155,83	8,3
Marketing/ Veranstaltungen	731,05	38,9
Verwaltungskosten	666,31	35,5

WIRTSCHAFTL. BEREICH		%
Wirtschaftliche Ausgaben	0,0	0,0
Gesamt-Aufwendungen/	1878,19	
Ausgaben (EUR)		

ÜBERSCHUSS	2155,41



Wir freuen uns über eure Unterstützung- sei es dank einer Spende, einer Fördermitgliedschaft oder auch in dem ihr selbst im Verein aktiv werdet- jede Form von Unterstützung hilft uns mehr Kinder mit unserer Arbeit zu erreichen:

#### **EHRENAMT**

Hast du Lust selbst Kurse für Kinder zu organisieren oder uns hinter den Kulissen zu unterstützen, zum Beispiel beim Fundraising, Marketing oder in der Koordination? Wir freuen uns über deine Unterstützung und können jede Hilfe gebrauchen! Schreibe uns doch einfach eine kurze Nachricht, wer du bist und warum du dich engagieren möchtest an info@moment-mal.org

#### **SPENDEN**

Um soziale Kinderyogaprojekte zu organisieren, sind wir auf Spenden angewiesen. Diese benötigen wir zum Beispiel, um unsere laufenden Vereinskosten zu decken (wie für Versicherung oder Öffentlichkeitsarbeit), um Hilfsmittel für die Yogakurse zu zahlen oder um Weiterbildungen für die Lehrer zu finanzieren. Bereits mit einer kleinen Spende hilfst du uns dabei, weitere soziale Kinderyogaprojekte auf die Beine zu stellen. Damit können

wir Yoga für alle Kinder zugänglich machen, unabhängig von sozialer Herkunft und finanziellen Möglichkeiten. Hier geht es zu unserem Spendenformular:

https://www.moment-mal.org/spenden.html

## **FÖRDERMITGLIEDSCHAFT**

Als Fördermitglied kannst du uns kontinuierlich und langfristig finanziell unterstützen. Das ist für unsere Planung sehr wichtig, denn damit können wir nachhaltige und regelmäßige Kurse anbieten. Außerdem hast du die Möglichkeit an all unseren Veranstaltungen teilzunehmen (auch an unseren Mitgliederversammlungen) und regelmäßig Updates von uns zu erhalten. Die Fördermitgliedschaft erstreckt sich mindestens über ein Jahr und beginnt mit einem jährlichen Beitrag von 50 Euro.

Hier geht es zum Antrag:

https://www.moment-mal.org/uploads/1/2/5/5/125584621/aufnahmeantrag\_fo%CC%88rdermitglieder.pdf



# **IMPRESSUM**

Herausgeber: moment.mal e.V.

2019 vertreten durch: Constanze Hashemian & Benjamin Olzem

Blücherstraße 15, 10961 Berlin E-Mail: info@moment-mal.org Website: www.moment-mal.org

Redaktion: Constanze Hashemian Gestaltung: Christina Lehmann