



**WAS UNS ANTREIBT**

UNSERE VISION

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

UNSERE MISSION

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

### BEWUSSTSEIN

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

### RESILIENZ

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

### VERBUNDENHEIT

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

UNSERE ARBEIT

YOGA FÜR KINDER

SENSIBILISIERUNG FÜR ERWACHSENE

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.