

## Hvordan foregår det?

Mindfulness og børneyoga foregår på måtter, der er lagt som en sol.

Rummet skal være roligt, rart og uden forstyrrelser.

Her laver vi forskellige åndedrætsøvelser med fokus på hvordan man trækker vejret, sansesele, afspændingsøvelser, opmærksomheds lege, meditative øvelser, bl.a. fantasirejser og kropsscanninger.

Der fortælles yoga historier med tilhørende forskellige yoga stillinger undervejs.

Læs mere på:

[www.umassmed.edu/cfm/](http://www.umassmed.edu/cfm/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)

## Hvem står for tilbuddet?

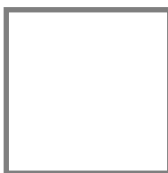
På Østerhøj matrikel varetages tilbuddet af Pædagog Anna Mirza fra Højen

(Billede kommer senere)



På Måløv matrikel varetages tilbuddet af pædagogerne Gry Ingerslev fra afd. Kilden og Louise Sewohl fra Fredegården.

(Billeder kommer senere)



# Mindfulness og børneyoga i børnehøjde på Måløvhøj skole

Indskoling og BFO



## Hvad er mindfulness og børneyoga?

Børneyoga skal forstås som fysisk aktivitet med fokus på styrke og balance, hvor man samtidig er opmærksom på sig selv og sin vejrtrækning.

Mindfulness er en måde at træne sin opmærksomhed igennem sin vejrtrækning til at være tilstede i nuet, acceptere at man bliver forstyrret, og øve sig i at finde tilbage til opmærksomhed på vejrtrækningen.



## Hvorfor mindfulness og børneyoga?

Nutidens børn lever i en hektisk hverdag, hvor tempoet er højt, og kravene til dem er store. Mindfulness og børneyoga kan hjælpe det enkelte barn til at finde ro.

Det kan være med til at nedsætte stress, øge empati, udvikle evnen til opmærksomhed og koncentration.

Barnet bliver bedre til at mærke sig selv, både som individ og som en del af et fællesskab, at bruge sine sanser mere aktivt.



Formålet med tilbuddet hos os er på lang sigt at styrke børnenes evne til disse ting og få redskaber til at håndtere det der kan være svært f.eks. når man bliver ked af det, er i konflikt eller ikke kan falde i søvn om aftenen.

På den korte bane at give en time om ugen, hvor der er mulighed for at give krop og hjerne lidt tid til ro og afslapning.

## Hvordan gør vi det på Måløvhøj?

For at hjælpe børnene til at agere i hverdagen har pædagoger fra BFO igennem nogle år haft tilbud med mindfulness og børneyoga.

Aktiviteterne ligger både i BFO- og undervisningstid, og kan foregå både som planlagte forløb og/eller som ad hoc forløb, hvor der opstår et særligt behov hos en gruppe børn.

Pædagogerne er alle kompetenceudviklede og er certificerede til at gennemføre forløbene.

Børneyoga tilbydes aktuelt kun på Østerhøj matrikel, men i løbet af foråret 2019 regner vi også med kunne tilbyde det på Måløv matrikel.

