

Hintergrund zum Workshop:

Studie an der Universität Hamburg zum Thema: „Kann wöchentliche Meditation positive Auswirkungen auf die Bewältigung von Stress, bei Kindern und Jugendlichen haben?“

Zum Hintergrund der Referentin:

Yasmin Faslija

wohnhaft in Hamburg

Gründerin von Selfdefense Hamburg

Vorstandsvorsitzende von International Arts Of Defense e.V.

Qualifikationen:

-4. Duan (schwarzer Gurt) in Taiji Mei Hua Tang Lang Gongfu

-Meistergrad im Gongfu

-Kinderbuch-Autorin

-Mehr als 20 Jahre Praxiserfahrung

-Sportpädagogin

Studiendesign:

Fragebogen SSKJ 3-8

42 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 - 17 Jahren

4 Wochen

Meditationsgruppe 60 min. während ihrer Freizeitaktivität „Gongfu“ im Sportverein der TSG Bergedorf und in einer Jugendeinrichtung in Hamburg Neugraben.

Verbesserung um 43,48%

Kontrollgruppe Befragung während der Hausaufgabenzeit von 13:00 - 13:20 Uhr in einer Grundschule in Hamburg Allermöhe

Verbesserung um 11,69%

Ablauf der Meditation:

10-15 min. Einführung in die Meditation durch den Trainer*in

5-7 min. stehende Meditation (Qigong) mit leichter Bewegung der Arme und Fokussierung auf die Atmung

30 min. Meditationsphase im Liegen oder Sitzen

5 -10 min. Abschließende gemeinsame Sitzrunde, Feedback und Reflektion

5-10 min. Fragebogen

7 Themen in der Meditation:

1. MULADHARA- Fokussierung auf das Ende der Wirbelsäule

Sicherheit/ Angst

Fragestellung: Was gibt dir im Alltag Sicherheit? Vor was hast du Angst? Lass deine Angst vor dir stehen und lasse sie nicht mehr in dir wohnen.

2. SVADHISTHANA- Fokussierung am oberen Steißbein

Freude/ Schuld

Fragestellung: Was gibt dir Freude? Für was gibst du dir die Schuld? Fehler machen bedeutet etwas Neues zu lernen, erfreue dich an deinen Erfahrungen und lerne von ihnen.

3. MANIPURA- Fokussierung im Bauch

Selbstliebe/Scham

Fragestellung: Auf was bist du stolz? Wo hast du dich enttäuscht? Akzeptiere dein Können und auch dein Nichts-Können.

4. ANAHATA- Fokussierung im Herzen

Liebe/ Trauer

Fragestellung: Was liebst du? was macht dich traurig?

Wenn du traurig bist, versuche durch Dankbarkeit wieder in die Liebe zu kommen.

5. VISHUDDHA- Fokussierung im Hals

Wahrheit/Lüge

Fragestellung: Welche Dinge zu dir selbst sind wahr? Welche Lügen erzählst du dir?

Entferne dich vom labyrinthartigen Verschachtelten Gedanken, sie sind meistens der Weg der Lüge. Der einfachste und ehrliche Weg ist Gerade, sowie die Wahrheit.

6. AJNA- Fokussierung auf der Stirn

Gemeinsamkeit/ Einsamkeit

Fragestellung:

7. SAHASWARA- Fokussierung auf dem Kopf

Weltliche Bedürfnisse/ Kosmisches sein

Fragestellung: Welche Bedürfnisse halten dich fest? Lasse nicht deine Bedürfnisse dich in deinen Handlungen kontrollieren. Versuche frei von ihnen zu sein.

Workshop-Titel: Stressbewältigung für Kinder

Referent/in. Yasmin Faslija

KINDERTURN-KONGRESS

**6. – 8. MAI 2022
SPORT STUTTGART**



Bei Fragen: info@Selfdefense-hamburg.de

Workshops zum Thema: www.Selfdefense-Hamburg.de