



Mein Name ist **Gabriele Mirwald** und ich bin seit 1992 mit viel Freude und Begeisterung als Yogalehrerin in Düsseldorf tätig.

Ausbildung:

- staatlich anerkannte Sport- und Bewegungspädagogin
- Yogalehrerin(Ausbildung bei“ Dr. Pillai“ im“ Institut für Yogakultur“ in Kerala/ Indien
- Kinderyogalehrerin( Ausbildung bei“ Thomas Bannenberg“ an der“ Kinderyogaakademie“ in Heidelberg)
- zahlreiche Fortbildungen im Bereich Rhythmisierung des Schulalltags bei “Petra Proßowsky“
- Rückenschulleiterin (BDR)

## Yoga-AG

In meiner Arbeit mit Kindern möchte ich durch spielerisches Einüben von Yogastellungen sowohl die Haltung als auch die Atmung nach Phasen langen Sitzens verbessern. Sprechverse in deutscher und englischer Sprache zu diversen Themen, wie z.B. Wut, Mut und Angst werden mit Bewegungsabläufen koordiniert und fördern Konzentration und Selbstbewusstsein.

Mit dem Einsatz von Klangschalen, Phantasiereisen und Massagen finden die Kinder einen entspannenden Ausgleich nach Lernphasen mit hohem konzentrativen Anspruch.

Somit halte ich Yoga für ein wunderbares Angebot, das Kindern ermöglicht, sich in einen natürlichen Rhythmus von An- und Entspannung zu bringen, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, um mit den Anforderungen von Schule und Alltag besser umgehen zu können.