



Yoga Forum München Teacher Association e.V.
Susann Rittner

Mobil: +49 173 9970 807
susann.rittner@ymta.org
www.ymta.org

Nürnberg, 10.02.2026

Artikel zu „Yoga im Schulunterricht“ in der Fachzeitschrift für Lehrkräfte GUT berRATen Nr. 30 vom Januar 2026

Liebes YMTA-Mitglied,

in Zusammenarbeit mit dem Yoga Forum München e.V. habe ich für die Lehrer:innen Fachzeitschrift GUT berRATen einen Artikel zu dem wichtigen Thema „Yoga im Schulunterricht“ geschrieben.

Das Heft wurde jetzt veröffentlicht und geht an über 150 Schulen.

Der Artikel beschreibt meine Erlebnisse mit Kindern und Jugendlichen an den Schulen, erklärt die Ziele von Yoga und zeigt die Wirkung von Yoga im bio-psycho-sozialen Bereich. Die Übungen werden gezeigt und beschrieben, so dass sie für die Lehrer:innen einfach zu unterrichten sind.

Ihr findet diesen Artikel verlinkt auf der Yoga Forum Nürnberg Seite (Startseite), auf der YMTA-Seite im Blog, auf allen YMTA-Seiten im Menüpunkt „Schulen und Unis“ und in unserem Mitgliederbereich unter „Presse“.

Auch auf dem Yoga Forum Nürnberg Instagram Kanal mit Kollaboration zum YMTA Kanal ist der Artikel verlinkt.

Wer an einer Kollaboration zu seinem Instagram Kanal interessiert ist, schreibt mir bitte, dann schicke ich die Einladung sehr gerne raus.

Ansonsten freuen wir uns auch über likes und reposts.

Gerne könnt ihr den Artikel auch für Euren digitalen Auftritt verwenden und die links weiterleiten, an Eltern, Lehrer:innen, Yoga-Teilnehmer:innen, etc.

Zu diesem Artikel findet am 24.02.2026 im Yoga Forum Nürnberg unter meiner Leitung eine Schulung für Lehrer:innen statt. Die Schulung wurde ausgeschrieben in der FIBS (Fortbildung in Bayerischen Schulen) der größten Fortbildungsplattform für Lehrer:innen in Bayern. In der Schulung wird erklärt und gezeigt, wie Yoga in den Schulunterricht integriert werden kann.

Die Nachfragen zu dieser Schulung waren lt. der verantwortlichen Dame von der Regierung „überraschend groß“, sie ist ausgebucht und wir werden weitere Termine anbieten.

Für uns und unsere Yoga-Lehre ist dieser Artikel ein wichtiger Erfolg, um Yoga mit seinen Zielen und Wirkungen einen festeren Platz in der Öffentlichkeit und da speziell an den Schulen zu geben und dies weiter zu verbreiten. Nachdem die Grundlagen vom Yoga Forum München vor Jahren mit dem Kultusministerium geschaffen wurden, arbeite ich bereits viele Jahre daran, unseren Yoga-Unterricht an den Schulen und Universitäten zu etablieren.

Durch meine eigenen langjährigen Unterrichts-Erfahrungen an Schulen, Familienzentren, etc. und mit Kindern und Jugendlichen in meiner Yoga-Schule sind die Berichte in diesem Artikel möglich geworden.

Besonders bewusst geworden und berührt hat mich beim Schreiben dieses Artikels, dass Yoga in der Gruppe auch oder besonders bei den Kindern so oft etwas zutiefst Natürliches, Menschliches und Friedliches hervorbringt.

Ich bitte Euch um Unterstützung für eine aktive Verbreitung dieses Fach-Artikels. Er ist ein wichtiger Baustein, um mehr Aufklärung und Verständnis für unsere Yoga-Lehre zu erreichen.

Herzlichen Dank an Reinhard für Deinen Yoga-Unterricht und die Unterstützung zu diesem Artikel.

Wir bauen hierauf weiter auf.

Herzliche Grüße

Susann