

YoBaDo® One World - One Movement

Projektbeschreibung:

YoBaDo® „One World - One Movement“ ist eine weltweite Bewegung, die auf Achtsamkeit und Bewegung basiert und Generationen verbindet. Ziel ist es, Frieden, Gerechtigkeit und soziale Verantwortung zu fördern und eine nachhaltige Veränderung zu bewirken – From Me to We.



Hintergrund:

Seit 2017 setzt sich YoBaDo® für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen ein. Inspiriert von der Forschung des Sozialpsychologen Prof. Dr. Zimbardo zur „sozialen Ansteckung“, adressiert das Projekt gesellschaftliche Herausforderungen wie soziale Isolation, Ungleichheit und Umweltzerstörung. Besonders junge Menschen wachsen mit Unsicherheiten auf, während viele ältere Menschen unter Einsamkeit und sozialer Isolation leiden. Gesellschaftliche Spannungen, Umweltprobleme und soziale Ungerechtigkeit verdeutlichen die Dringlichkeit eines Wandels.

Unsere Vision:

YoBaDo® glaubt an die Kraft der Gemeinschaft. Achtsamkeit und Bewegung stärken die mentale, emotionale und körperliche Gesundheit und fördern ein empathisches Miteinander. Das Konzept richtet sich an Menschen aller Altersgruppen – von Kindern in Kitas bis zu Seniorinnen und Senioren – und lädt alle ein, als „Gemeinschaftsheld“ aktiv Lösungen für soziale, politische und ökologische Probleme zu entwickeln.

Durch die Förderung von Intuition, Kreativität und Vorstellungskraft werden Fähigkeiten gestärkt, die ein friedliches Zusammenleben ermöglichen. Ziel ist es, den Dialog zwischen den Generationen zu fördern und gemeinsam nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Jede Person, unabhängig von Alter oder sozialem Status, kann Teil dieser Bewegung werden und aktiv zur Verbesserung der Welt beitragen.

Wie funktioniert das Projekt?

Das interaktive Achtsamkeits- und Bewegungsprogramm wird sowohl vor Ort als auch online angeboten und ist flexibel in Bildungseinrichtungen, Gemeinschaftszentren und Kommunen einsetzbar. Es kombiniert einfache Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und Bewegung, um körperliches, seelisches und mentales Gleichgewicht zu stärken und kreatives Denken zu fördern.

Das Programm umfasst:

- **Aktive Mitgestaltung:** Teilnehmer entwickeln eigenständig soziale Projekte, z. B. Unterstützung älterer Menschen im Umgang mit digitalen Medien oder gemeinschaftliche Umweltaktionen.
- **Skillsharing:** Ein Austausch von Fähigkeiten ermöglicht gegenseitige Unterstützung und Lernen – jeder kann helfen und gleichzeitig Neues erlernen.
- **Achtsamkeit im Alltag:** Durch Übungen zur Förderung von Konzentration, Kreativität und Empathie wird ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen unterstützt.

Praxis und Zugänglichkeit:

YoBaDo® ist weltweit zugänglich und bietet eine Kombination aus analogen und digitalen Formaten. Unterrichtsmaterialien für Kitas, Schulen und Organisationen erleichtern die Implementierung, während eine Online-Plattform den Austausch von Wissen und Unterstützung ermöglicht.

Das Programm ist nachhaltig konzipiert: Pädagogische Fachkräfte werden geschult, um die Prinzipien von Achtsamkeit und Bewegung langfristig in den Schulalltag zu integrieren. Begleitende Elternabende stärken die Verbindung zwischen Schule und Familie und unterstützen den Transfer in den Alltag.

Besondere Events:

Highlights, wie die „One World - One Movement Gala“ am 17. Januar 2025 in Köln, bieten eine Plattform für Begegnung und Austausch. Das „Online Community House“ verbindet alle Teilnehmer weltweit und bietet Foren, Fortbildungen und soziale Tauschbörsen, die gemeinschaftliches Engagement erleichtern.

Gemeinschaft und Wandel:

YoBaDo® setzt auf Hilfe zur Selbsthilfe und schafft generationenübergreifende Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen. Achtsamkeit und Bewegung dienen als Werkzeuge zur Bekämpfung von sozialer Ungerechtigkeit, Einsamkeit und Umweltproblemen. Indem Menschen ihre Fähigkeiten teilen und gemeinsam handeln, wird ein nachhaltiger sozialer Wandel angestoßen.

Das Projekt fördert den sozialen Zusammenhalt, indem es Menschen ermutigt, Verantwortung zu übernehmen und konkrete Lösungen für lokale und globale Herausforderungen zu entwickeln. Durch die Verbindung der Generationen entstehen kreative Ansätze, die gesellschaftliche Spannungen abbauen und eine gerechtere, friedlichere Welt fördern.

Mach mit!

YoBaDo® ist ein Aufruf zur aktiven Mitgestaltung einer besseren Zukunft. Jeder kann Teil der Bewegung werden und Verantwortung für den Wandel übernehmen. One World - One Movement!



Kontakt: Constanze Stallnig-Nierhaus

0177 - 28 575 38

constanze@yobado.de

www.yobado.de/gemeinschaftshelden