

Kinderyoga mit Frau Mag. Anita Šereš

Die Schüler und Schülerinnen der 3a Klasse kamen über den Zeitraum von einigen Wochen im Herbst in den Genuss, jeweils eine Stunde pro Woche mit der Kinderyoga-Trainerin **Fr. Šereš Yoga** zu praktizieren.

Bei **Fantasiereisen** schlüpfen die Kinder in die ihnen zugedachte Rolle als Hund, Hase, Baum, Wald, Hai, Indianer, Schlange und viele andere. Das machte ihnen **riesengroßen Spaß**. Spielerisch und mit sehr viel Engagement seitens der Yogalehrerin **kräftigten** die Schüler und Schülerinnen die **gesamte Muskulatur**, **machten Dehnungs- und Entspannungsübungen** und lernten bewusst **richtig zu atmen**.

Ein großes **Dankeschön** von den Schüler/innen der 3a Klasse an unsere liebe **Frau Šereš!**

(VL Bettina Steiner BEd, Klassenlehrerin 3a)

