

Kinderyoga in der VS Hönigtal

Frau Anita Seres, die Mutter eines Schülers aus der 3a Klasse absolviert gerade eine Yogaausbildung. So kommt es, dass sie für fünf Einheiten in die Klasse kommt und ihr Wissen an die Kinder weitergibt.



Am Anfang unserer ersten Yogastunde mit Frau Anita Seres haben wir ein Begrüßungslied getanzt. Da haben wir uns von der Raupe zum Schmetterling verwandelt und plötzlich waren wir im Dschungel. Dort war ein tanzendes Krokodil. Es hat uns so gut gefallen, dass wir gleich mitgetanzt haben. Dann waren wir ein stabiler Berg. Plötzlich haben wir uns in einen Adler verwandelt und sind mit einem Sturzflug auf eine

Blumenwiese geflogen. Danach haben wir uns nebeneinander in der Position „Hund“ aufgestellt. Ein paar Kinder sind unter uns durch gekrabbelt und haben eine Strohblume vorsichtig zum See gepustet. Zum Abschied haben wir „Namaste“ gesagt.

Das bedeutet: „Ich begrüße das Besondere in dir!“

(Helena H., Anna K., Mattea K., Margareta K.)

In unserer zweiten Yogastunde haben wir wieder unser Begrüßungslied gesungen. Danach waren wir Schmetterlinge auf der Blumenwiese. Dazu haben wir einen Schmetterlings – Tanz getanzt. Dann waren wir Bäume, die sich im Wind hin und her bewegt haben. Dazu gab es eine entspannende Baum – Musik. Danach hat Frau Seres uns eine Geschichte erzählt. Wir konnten uns hinlegen und die Augen schließen. Das war unsere zweite Yogastunde!

(Laura T., Anna K.)

