

## YOGA- Entspannung auch für Kinder

Am Freitag, haben ein paar Kinder im Bewegungszimmer Yoga gemacht. „Yoga ist gar nicht anstrengend“, hieß es am Anfang. Doch am Ende waren sich alle Kinder einig, dass auch Yoga Sport ist. Mit verschiedenen Übungen wurde der Körper gelockert, der Rücken entlastet, das Gleichgewicht hergestellt und der Geist entspannt. Mit einer Mischung aus Bewegung und Entspannung können die Kinder aus dem turbulenten Alltag eine Auszeit nehmen und sich selbst widmen. Durch die unterschiedlichen Bewegungsabläufe und Positionen werden Muskeln beansprucht, die ansonsten in Ruhe gelassen werden.

Mit dem Baum, dem Vogel, dem Kind, dem Hund, der Katze und dem Krieger haben die Kinder einige Yogastellungen kennengelernt.

Die Yogastunde kam sehr gut an und wird auch nächste Woche wiederholt.



Geschrieben von: Iris Hurtz