

YOGA-ein regelmäßiges sportliches Zusatzangebot seit Mai 2018

Ab dem 3. Lebensjahr werden bei uns, im Turnus von zwei Wochen Yoga- und Entspannungsübungen angeboten.

Dafür wird unser Sportraum abgedunkelt, stimmungsvolles Licht mit wechselnden Farben und sanfte Musik sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre.



YOGA ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

Jede Übungseinheit beginnt mit einer Begrüßung und der Verbeugung „NAMASTE.“

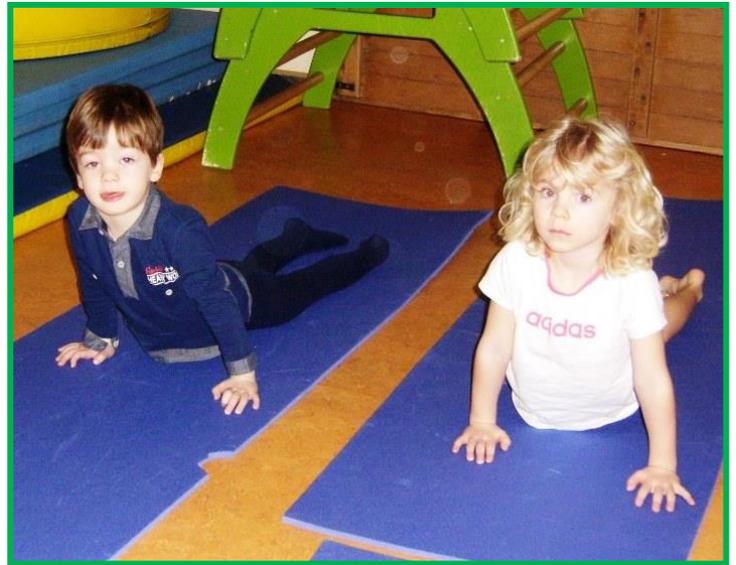
Eine wichtige Voraussetzung für die ganzheitliche Wirkung ist die richtige Atmung. Marion zeigt uns die richtige Atemtechnik tief in den Bauch. Wir legen den Kopf auf den Bauch unseres Freundes und fühlen so seine tiefe Bauchatmung.



Zu den weiteren wichtige Vorbereitungen gehören die Erwärmung und Lockerung unseres ganzen Körpers mit gezielten Bewegungen. Danach können die Übungen beginnen.



Die Kobra schlängelte sich durch den Wald. Sie ist sehr biegsam und beweglich.



Marion zeigte uns den herabschauenden Hund. Wer seine Übung richtig ausführt durfte laut bellen.



Hier klappen wir ein Buch auf und zu. Die Seiten sind unsere Arme und Beine



Das Schaukelpferd ist ganz schön anstrengend, aber toll, wenn man es geschafft hat.





Die Dreieckshaltung – hier sehr schön dargestellt von Kindern, auch aus kleineren Gruppen.

Hier zeigt Yogalehrerin Marion den Baum, die Haltung des Kindes und den aufrechten Sitz



Die Kinder formen über ihrem Kopf einen Diamanten und bilden die Kette.



Das Ruhe- und Entspannungserlebnis gehört unbedingt zum Yoga. Der gesamte Körper kommt zur Ruhe und kann die Erlebnisse „nachspüren.“ Marion probiert mehrere Entspannungstechniken mit uns aus. Die gegenseitige Massage wird von den Kindern besonders geliebt.





Wir beenden unsere kleine YOGA –Stunde mit einem nachklingenden OHHMMMMMMMM!!

