

YOGA -Übungen zur richtigen Atmung, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Marion und Christin holten uns zum Yoga aus unseren Gruppen ab. Heute hatten wir ein anderes Thema. Marion wiederholte und übte mit uns die Grundregeln des Yoga.



Marion und Christin begrüßten uns mit dem Gruß „NAMASTE“ – Verbeugung vor dem Licht in dir. Wir hielten uns an den Händen und umarmt. Dabei fühlten wir die Körperwärme unseres Nachbarkindes.



Es folgten flotte Erwärmungsübungen und lange Dehnungen. Das war ein gutes Ruhegefühl. Entspannungsmusik begleitete uns. Der Raum war angenehm abgedunkelt.





Der Ball auf dem Bauch half uns unsere Atmung tief in den Bauch wahrzunehmen. Der Ball bewegte sich langsam auf dem Bauch auf und ab, genau mit unseren tiefen Atemzügen. Marion erzeugte dabei Geräusche.



Unser Kopf bewegte sich ebenfalls auf und ab, als er auf dem Bauch eines Freundes lag. Marion streichelte uns mit einem Tuch. Dann kam die nächste Gruppe.



In der zweiten Gruppe ging es ebenfalls um richtige Atmung, Entspannung, Dehnungen, Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Ausstrahlung unseres Freundes.



