

Erfahrungsbericht der Schulveranstaltung

Thema: Yoga- Übungen

Die Veranstaltung fand am 11.06.1999 von 8.35-11.15 Uhr in der Pragschule Stuttgart statt.

Unser Teil bei der Gestaltung des Vormittags bestand darin, den Kinder einfache Yogaübungen zu zeigen und auch mit ihnen zusammen auszuprobieren.

Da wir sehr unter Zeitdruck standen konnten wir nur eine Yogaübung machen, den „Baum,,.

Wir standen alle im Kreis , ich stellte mich in die Mitte und machte die Übung vor: den „Baum,,. Während der Übung hörten wir buddhistische Meditationsmusik.

Ich war etwas aufgeregt, obwohl man sich beim Yoga eigentlich entspannen sollte.

Die Kinder hatten viel Spaß an der Übung und hätten bestimmt gerne auch noch die anderen Yogaübungen ausprobiert.

Verbesserungsvorschläge:

Eigentlich wollten wir mit den Kindern eine „Radmeditation,, machen, die sehr schön zu dem zuvor gestaltetem Mandala gepaßt hätte (siehe Anlage), aber aus räumlichen Gründen nicht möglich war.

Außerdem sollte man sich für die Yogaübungen viel Zeit nehmen, da Yoga ja zur Entspannung verhelfen soll und somit die Kinder zur Ruhe kommen können.

Dies war leider unter dem Zeitdruck nicht möglich.