



Und alle sind dabei! Einmal in der Woche treffen all unsere Dores, Mifas, Solas und Tidos in ihren Gruppen zusammen und tauchen in die Welt der Körpererfahrung und Entspannung ein. Gedämpftes Licht, gemütliche Liegeplätze und leise Musik erfüllen den Raum mit einer sanften Stimmung. Umgeben von Sternen und bezaubernder Malereien finden die Kinder hier Woche für Woche einen neuen Weg sich neu zu erleben, sich zu erfahren und zu erspüren. Nach gemeinsamem und Schritt für Schritt selbständigem Umziehen beginnt jede Yoga-Einheit mit allen zusammen in einem Kreis.



Wie war das nochmal mit dem Schneidersitz? Wir schließen die Augen ... - berühren mit unserem Daumen unseren Zeigefinger ... - und sagen dreimal gemeinsam ... OM ... OM ... OM ... .. Geduldig warten die Kinder auf das, was im nächsten Moment folgen soll. Sie sind gespannt auf eine neue Übung. Was darf ich heute Neues erleben und was werde ich dieses Mal sein? Die Körperübungen beziehen sich auf Tiere und die Natur, die die Kinder in kleinen Geschichten und Fantasiereisen ausprobieren und meist sehr schnell erlernen. Die Freude der Kinder über diese besonderen Momente ermutigt sie fleißig zu üben, ein genauso toller Baum zu sein wie die beste Freundin oder gar ein wilderer Tiger als der beste Freund. Zwischen den verschiedenen Körperübungen finden Entspannungsphasen statt, in denen die Kinder wieder zu sich selbst finden können. Nach immer wieder neuen Eindrücken und vielen: „Guck mal, was ich schon kann!“ Und: „Können wir heute wieder das mit der Schlange und mit dem Frosch machen?“ dürfen sich die Kinder nach jeder Yoga-Einheit einen Freund aussuchen.

Abwechselnd dürfen sie sich gegenseitig mit oder ohne Massage-Igelball massieren, um so noch einmal zur Ruhe zu finden. {besps}AG/joga-entspannung{/besps}