

Kinder-Yoga in der Ferienzeit

Kneipp-Verein Warendorf beteiligt sich an Ferienaktionstagen mit Kinder-Yoga



Bereits in den Vorjahren hatte sich der Kneipp-Verein Warendorf e.V. mit großem Erfolg an den Ferienaktionstagen der Stadt beteiligt. Also haben wir für die Aktion in 2018 wieder ein interessantes Programm mit zwölf Veranstaltungen auf die Beine gestellt, für die sich mehr als 100 Kinder angemeldet haben.

Je ein Kursus „Kinder-Yoga“ für Kinder 5 bis 7 Jahre bzw. 8 bis 10 Jahre war im Angebot und voll belegt. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Unter dem Titel „Kinder-Yoga: Achtsamkeit und viel Spaß“ wurde vor Ort in der Tageszeitung „Die Glocke“ wie nachstehend berichtet.

In kleiner entspannter Runde erklärte die Leiterin den Kindern, was alles zum Yoga dazugehört. Die eifrigen Teilnehmer schienen vom Unterricht sehr angetan – angefangen vom Lotussitz, über Pompons zwischen den Zehen, hin zu verschiedenen Bewegungsübungen und Entspannungstechniken.

Ganz klassisch stand jedem Kind eine Yoga-Matte zur Verfügung. Beigebracht bekamen die Kinder Yoga-Limbo und Übungen, bei denen sie Tierbewegungen imitieren sollten.

Kreativität konnten sie auch beim Gestalten von Mandalas mit Pompons beweisen. Diverse kleine Spiele erhöhten den Spaßfaktor. Das Thema „Achtsamkeit“ war ebenfalls bedeutend in den Übungen. „Wie fühlt sich der Körper an?“ – das sei eine ganz zentrale Frage und wesentlicher Bestandteil beim Yoga. Das war auch beim abschließenden Entspannen auf der Yoga-Matte wichtig,

Die jungen Teilnehmer waren vom Training sehr angetan. Für uns als Kneipp-Verein war wichtig, dass die Kinder den Yoga-Sport kennen gelernt haben. Natürlich waren die Kurse auch als Impuls gedacht. Es wäre schön, wenn die gewonnenen Erkenntnisse auch Zuhause umgesetzt würden.



Kontakt:
Kneipp-Verein Warendorf e. V.
Telefon: 02581 782419
kontakt@kneipp-warendorf.de
<http://www.kneipp-warendorf.de>