

Kinderyoga ganz groß in der Grundschule Wildenbruch



Seit dem neuen Schuljahr nehmen die Schüler der Grundschule Wildenbruch mit Begeisterung und Dankbarkeit am Yoga-Unterricht teil. Yogalehrer Lukas Szybowski ist von dem Interesse und der Freude der Kinder begeistert und freut sich über die positive Entwicklung.

Regelmäßige Yogapraxis fördert die Entwicklung der Schüler auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

Die Yogastellungen verbessern die Motorik, dehnen und stärken die Muskulatur. Das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung werden intensiver und somit das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit entwickelt.

Die Kinder lernen, bewusst zu atmen, die Atmung zu beobachten und zu kontrollieren. Der Geist wird ruhig, die Konzentration und damit auch die Lernfähigkeit erhöht.

Die Tiefenentspannung verbessert die Regeneration von Körper, Geist und Seele und gleichzeitig sammeln sie Kraft für ihren Alltag.

Die Beachtung der Yamas und Niyamas (Regeln zum freundlich-konstruktiven Umgang mit sich und seiner Umwelt) führen zu einer erstaunlichen Verbesserung im täglichen sozialen Umgang.

Wohlbefinden und Gesundheit sind das Resultat.

Das bewusste Einsetzen verschiedener Körperteile und die kontrollierte Bewegung sind wichtige Teile der Hirnentwicklung des Menschen. Bewegungsmuster, die frühzeitig erlernt und verinnerlicht werden, bilden die Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken.

Yoga, eine ganzheitliche Übungsmethode aus Indien, stand bisher nur für die Erwachsenen im Vordergrund. Dass auch Kinder von der Vielfalt des Yogas profitieren können, hat man erst in den letzten Jahren erkannt und entsprechend angepasst.

Lukas Szybowski sagt: „Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es vorteilhaft, schon früh körperbewusste Impulse zu setzen, Aufmerksamkeit nach Innen zu lenken und das Verhältnis zwischen

Spannung und Entspannung ins Gleichgewicht zu bekommen. Es ist für mich immer wieder interessant zu beobachten, wie unterschiedlich die Kinder darauf reagieren, absolut bewegungslos zu sein oder für einen kurzen Moment komplett still zu sein. Die einen werden schon nach wenigen Sekunden unruhig, während andere scheinbar ewig so verharren könnten. Doch alle Kinder nehmen es dankbar an und genießen das Gefühl der inneren Ruhe und der Ausgeglichenheit.“

Der kindergerechte Zugang zum Yoga wird durch das spielerische Erlernen der Technik ermöglicht. Mit viel Spaß und Freude wird vermittelt und umgesetzt.

Haben Sie Fragen oder Impulse zu Kinderyoga, Lukas Szybowski freut sich auf Ihren Kontakt.

info@natuerlichbewegen.de

Telefon 033205 30 97 61

Mobile 0151 22 35 36 51