

- Entspannen und Wellness -

Im Rahmen unseres dreitägigen Projekts Entspannen und Wellness nahmen 13 SchülerInnen teil und setzten sich intensiv mit verschiedenen Methoden zur Entspannung, Körperwahrnehmung und zum Wohlbefinden auseinander.



Zu Beginn lernten die Kinder durch spielerische Einheiten des Kinderyogas, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Ergänzend dazu wurden Fantasiereisen durchgeführt, die die Vorstellungskraft anregten und gleichzeitig für Entspannung sorgten. Auch einfache Massagetechniken wurden erprobt, sodass die SchülerInnen lernen konnten, achtsam miteinander umzugehen und Entspannung weiterzugeben.

Neben den praktischen Entspannungsübungen stand auch kreatives Arbeiten im Mittelpunkt. Die Kinder bastelten eine sogenannte Atemrakete, die ihnen auf anschauliche Weise half, Atemübungen nachzuvollziehen. Zudem stellten sie eigene Gesichtsmaske her, die sie anschließend ausprobieren konnten. Ein weiteres Highlight war das Herstellen von Knautschbällen, die im Alltag zur Stressreduktion genutzt werden können.

Ein besonderes Gemeinschaftsprojekt war das Anlegen eines Barfußpfades. Hierfür sammelten und arrangierten die SchülerInnen verschiedene Materialien, um unterschiedliche Sinneseindrücke erfahrbar zu machen. Dieser Barfußpfad wurde am Präsentationstag am Freitag vorgestellt und konnte von den



BesucherInnen in Kombination mit kleinen Yogaübungen ausprobiert werden.

Das Projekt bot den Kindern eine abwechslungsreiche Mischung aus Bewegung, Entspannung und Kreativität. Ziel war es, ihnen einfache Methoden an die Hand zu geben, um auch im Alltag Momente der Ruhe und des Wohlbefindens zu finden.

