

Kinderyoga an der Buchfeldschule

In den vergangenen Wochen hat die 4. Klasse der Buchfeldschule Bolheim an einem tollen Projekt teilgenommen. Wir haben das Konzept „Yoga im Unterricht integrieren“ getestet. Es ging dabei um Körperübungen, kurze Atemübungen sowie um Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

So haben die Kinder zum Beispiel gelernt, dass sich durch eine einfache Bauchatmung ihre Gedanken im Kopf zur Ruhe setzen können und sie dadurch einen besseren Durchblick bekommen, wie beim Glitzerglas.

Dieses Projekt hat den Unterricht sehr bereichert und daher werden wir immer wieder kleine Übungen des Kinderyogas in den Unterricht integrieren. Dies fördert die Konzentration, verbessert die Körperhaltung und die Koordination und stärkt das soziale Miteinander.

