

Grundschüler bewegen sich zu Geschichten

Yoga an Grundschulen hat Petra Proßowsky ausprobiert. Zunächst in einer Vorschule, dann bei Erstklässlern. „Weil es die Eltern wollten, sie haben gespürt, dass sich ihre Kinder verändert haben“, sagt die Berlinerin. Inzwischen gibt es ein erstes Projekt in Schwerin.

STiNE&MALTE erfuhr davon durch die Neubrandenburgerin Eveline Joost, die bei Petra Proßowsky ausgebildet wurde und im Kinder- und Bürgerhaus „Windmühle“ für Kinder Kurse anbietet. Guten-Morgen-Yoga und Entspannungsübungen, wenn die Konzentration nachlässt, dafür plädiert Petra Proßowsky im Schulalltag. Damit das an mehr Grundschulen in MV stattfinden kann,

findet derzeit eine Ausbildung für Erzieher und Lehrer beim Güstrower Verein Schabernack statt (www.schabernack-guestrow.de)

„Bewegungsgeschichten über Wald, Zoo, Bauernhof, Meer, die mit Bewegungen begleitet werden, unterstützen nachhaltiges Lernen“, beschreibt die Yogalehrerin eine Möglichkeit. An Märchentagen können Kinder Märchen in Bewegung umsetzen und sogar kleine Theaterstücke einüben. Yoga kann in den Sport- und Musikunterricht integriert werden.

Mehr über die Idee, Yoga in den Bildungsalltag einzubeziehen, finden Interessierte unter www.pro-yoga.de

