

Der Yoga-Kurs an der Robinsonschule...

... existiert mit Beginn des Schuljahres 2017/2018.

Jeden Dienstag und Freitag üben sich bis zu sieben SchülerInnen in Entspannung. Unsere Yogis☺

In dem Kurs praktizieren wir Yin Yoga. Hier geht es nicht um Kraft, sondern um Ausdauer. Die Übungen werden also wesentlich länger ausgeführt, als bei anderen Yogastilen. Das bedeutet zu lernen, wie man während der verschiedenen Übungen richtig atmet. Dadurch ist es den SchülerInnen möglich entspannen zu können und den Alltag zu vergessen. Außerdem dienen die Übungen dazu beweglicher zu werden, indem vor allem das Bindegewebe gestärkt wird. Jede Stunde wird durch Entspannungsmusik, Räucherstäbchen und Klangspiele begleitet. Zu Beginn machen wir Aufwärmübungen. Entweder eine Mobilisation aller Körperteile (Bewegung aller Gelenke) oder sogenannte Atemöffner, die eine Grundentspannung durch langsames und bewusstes Atmen mit sich bringen. Anschließend werden verschiedenste Körperübungen durchgeführt, sodass möglichst jeder Körperteil gestärkt wird. Alle Yogis freuen sich immer auf den Abschluss der Yogastunde. Eine Entspannungsreise, die jeden in tiefe Träume versinken lässt. Es macht mir sehr viel Spaß den Yogaunterricht leiten zu dürfen. Vor allem deshalb, weil ich merke wie wichtig ein ruhiger Ausgleich zum stressigen Schulalltag ist.

Friederike Jaede