

WZ, 6.9.2016



Wellness-Tag beim Turnverein

Für die Ferienspielkinder hatte der Turnverein Nieder-Wöllstadt einen Wellness- und Entspannungstag im Programm. Er hatte Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren zu einem Wellness- und Entspannungstag eingeladen. Acht Kinder ließen sich bei Kursleiterin Carmen Bleck auf entspannende Stunden ein. Man lauschte dem Klang der Klangschalen und spürte die Schwingungen am Boden. Beim Kreisen über den Körpern konnten die Kinder deutlich die Vibrationen spüren. Nach Yogaübungen mit

Namen wie »Muschel«, »Hund«, »Kobra« oder »Mond« war eine »Autowäsche« angesagt. Die Kinder bildeten eine »Waschstraße«, durch die jedes Kind liegend auf einem Rollbrett geschoben wurde. Die anschließende Fantasiereise führte in Richtung Himmel. Zum Schluss legten die Kinder ein kunterbuntes Obst-Mandala, das genüsslich aufgegessen werden durfte. Da es allen so gut gefallen hat, plant der TV nun, den Entspannungskurs in sein regelmäßiges Programm aufzunehmen. (Text und Foto: pv)