

Mittelhessen - Zeits, 7.9.2016

Wellness- und Entspannungstag beim TV Nieder-Wöllstadt Körper- und Sinneswahrnehmung mit Klangschalen und Yoga

Wöllstadt. Im Rahmen der abwechslungsreichen Ferienspiele der Gemeinde Wöllstadt hatte der Turnverein einen Nachmittag der ganz besonderen Art im Programm. Er hatte Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren zu einem Wellness- und Entspannungstag eingeladen.

Acht Kinder wollten sich mit der Kursleiterin Carmen Bleck auf spannende Stunden einlassen. Nachdem man sich begrüßt und durch eine kleine Vorstellungsrunde auch schon etwas kennengelernt hatte, ging es los mit Klangschalen. Alle lauschten dem Klang und spürten die Schwingungen am Boden. Beim Kreisen über den Körpern konnten die Kinder deutlich die Vibrationen spüren. Es konnten sogar die Schwingungen durch alle Hände unter der Klangschale



wahrgenommen werden. Nach dieser Einstimmung folgten Kinderyoga-Übungen. Es machte einfach viel Spaß, die Übungen mit lustigen Namen wie Muschel, Hund, Kobra und Mond auszuprobieren und neue Bewegungen zu lernen. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert. Dann war Autowäsche angesagt – natürlich nicht wirklich. Alle

Kinder bildeten zwei gleich lange Reihen und setzten sich gegenüber, sie stellten damit die Waschstraße dar. Jedes Kind wurde nun liegend auf dem Rollbrett durch die Waschanlage geschoben und nur mit den Händen wurden durch Massieren, Klopfen und Rubbeln die Waschstationen nachempfunden, von der Felgenreinigung bis zum Trocknen. Ebenfalls ei-

ne schöne Entspannungs- und Wahrnehmungsübung. Die anschließende Fantasiereise führte die Kinder in Richtung Himmel. Dank der eigenen Vorstellungskraft, verknüpft mit der angeleiteten Geschichte, wurde die Reise zu einer entspannten, trotzdem spannenden Angelegenheit mit tollen Bildern und neuen Wahrnehmungen. Zum Schluss konnten die Kinder in Gruppen ein kunterbuntes Obst-Mandala legen, das natürlich genüsslich aufgegessen werden durfte.

So ging ein schöner Nachmittag mit ganz vielen Sinneserfahrungen viel zu schnell vorüber. Da es allen so gut gefallen hat, plant der Turnverein Nieder-Wöllstadt nun, diesen Wellness- und Entspannungskurs unter der Leitung von Carmen Bleck in sein regelmäßiges Programm mit aufzunehmen.