

## YoBEKA

*„Was in der Schule viel zu kurz kommt...“*

Verschiedene Yogaübungen konnten Schüler der 5. bis 7. Klasse im Projekt „YoBEKA“ testen. Yoga in der Schule? – Frau Joras, die das Projekt leitete, erklärt, wie dieser Workshop den Schülern im stressigen Schulalltag weiterhelfen kann:



*„Yoga ist eine Methode bzw. eine Aktivität, die hilft, dass man sich konzentrieren und entspannen kann, aber gleichzeitig auch, dass man seinen Körper kräftigt und sein Körpergefühl verbessert. Das ist etwas, was in der Schule sonst viel zu kurz kommt.“*

Durch das Projekt sollen die Schüler lernen, auch in Zukunft auf ihre Bedürfnisse zu achten und diese nicht im alltäglichen Leben zu vergessen. Yoga ist dabei eine Technik, die helfen kann, sich zu erholen. Die Muschel, der Löwe, der Gorilla oder auch der Baum – für die Teilnehmer des Workshops sind dies nicht irgendwelche Begriffe, sondern hinter jedem von



ihnen steckt eine Übung. Nicht jede von ihnen löst dabei gleich viel Begeisterung aus, doch durch die vielen verschiedenen Übungen konnte jeder Teilnehmer eine Position finden, die ihm besonders zusagt. Selbstverständlich ist auch der Spaß bei der ganzen Sache nicht zu kurz gekommen, und das Fazit der Schüler ist eindeutig: Yoga ist eine schöne Abwechslung und sollte öfter angeboten werden.

Michelle Kolligs