

## Tipp für eine AG

### **Beitrag von „Schmökermäuschen“ vom 27. Juni 2007 14:39**

Hallo Juna,

meine Yoga-AG dauert nur eine Schulstunde, die Zeit ist eigentlich auch zu knapp. Ich beschränke mich nicht nur auf Yoga, wir machen auch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Massagen.

90 Minuten erscheinen mir nicht zu lang, da kann man sich so richtig Zeit lassen, mit den Kindern über Erfahrungen sprechen und nach Fantasiereisen etwas malen lassen.

Nicht alle Teilnehmer meiner AG sind ruhig und lassen sich auf die Übungen ein. Bei einigen dauert es einige Zeit, bis sie zur Ruhe kommen. Manchmal hampeln sie ein wenig rum, aber das empfinde ich als natürlich.

Meine AG ist leider sehr groß (23 Schüler), was sich nachteilig auswirkt.

Eine Ausbildung habe ich nicht (schließlich mache ich mit den Kindern auch Yoga- und Entspannungsübungen im herrkömmlichen Unterricht). Ich mache selber Yoga und suche mir Ideen aus Büchern (empfehlenswert: Yoga für Kinder von Bannenberg, Viele kleine Streichelhände von Seyffert, Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder von Salbert). Natürlich sollte einem bewusst sein, worauf man achten und was man vermeiden soll. Das weiß aber jeder, der Yoga selber praktiziert.

Frag doch deinen Schulleiter, ob du für eine Yoga-AG eine Ausbildung benötigst.

Schmökermäuschen