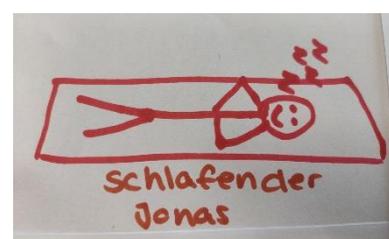
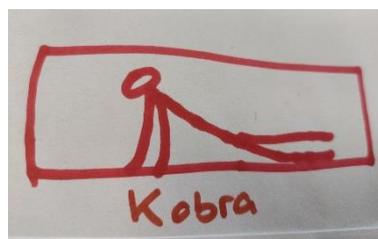
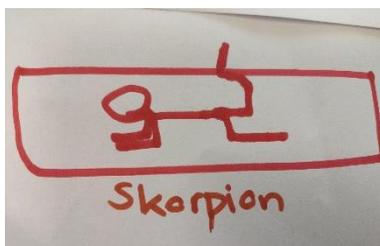
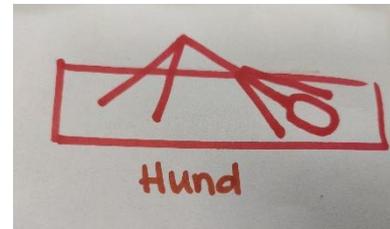


## Kobra, Hund und tiefe Entspannung

Am ersten Tag der Projektwoche besuchten wir das Atelier «Yoga». In unserer Gruppe liefen wir zur Wölfen, wo wir von Rita Walthert freundlich empfangen wurden. Drinnen angekommen, setzten wir uns auf die vorbereiteten Yogamatten. Als erstes erzählte Rita uns etwas über Yoga allgemein und dass Yoga für die körperliche und mentale Gesundheit gut ist. Weiter lernten wir, dass Yoga für alle ist und Yoga so viel wie «verbinden» heisst. Danach zeigte uns Rita verschiedene Übungen, bei denen wir das Kontrollieren der Atmung und des Denkens übten. Nach jeder Übung hielten wir inne und konzentrierten uns auf den Effekt der Übung. Da man Yoga auch draussen machen kann, machten wir uns nach dem «Sonnengruss» auf den Weg zum Rasenplatz. Als wir jedoch losliefen, begann es zu regnen. Nach einer kurzen Übung auf dem Sonnenplatz, mussten wir uns wieder nach drinnen begeben. Dort zeigte uns Rita verschiedene Übungen, die wie Tiere oder Pflanzen hiessen. In der letzten halben Stunde machten wir eine Schlussentspannung, bei der wir uns zu einer Musik und zu Klangschalen-Klängen entspannen konnten. Kurz vor 11 Uhr wurden wir wieder langsam aus unserer Entspannung geholt und alle setzten sich langsam auf. Jonas hingegen blieb einfach liegen, denn er war eingeschlafen. Am Schluss bekamen alle als kleine Erinnerung eine Mandala-Karte und einen Teebeutel sowie ein Traubenzucker zur Stärkung.



Zoe, Linda, Kim, Alina, Jonas, Isaak, Silvio, Elias, Rahel, Vivien