

Leitung der Grundschule Konzell  
Kirchplatz 3

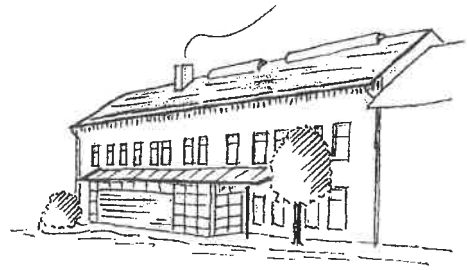
**94357 Konzell**

Tel: 09963/1545

Fax: 09963/910509

E-Mail: [verwaltung@grundschule-konzell.de](mailto:verwaltung@grundschule-konzell.de)

Homepage: [www.grundschule-konzell.de](http://www.grundschule-konzell.de)



Konzell, 27.10.2023

## Yogaprojekt

Liebe Eltern,

im November werden wir gemeinsam mit Frau Özlem Turhan, *Yogalehrerin BDY* (BDYoga - Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland), von der Yogaschule Straubing in allen Klassen ein vierwöchiges Yoga-Projekt durchführen.

Im Rahmen unseres Schulkonzepts haben wir uns die Förderung der Zuhörfähigkeit, eine neben dem Lesen unerlässliche Schlüsselqualifikation für das erfolgreiche Lernen, zum Ziel gesetzt. Zuhören ist eine äußerst komplexe Tätigkeit, die sehr störanfällig ist und besonders viel Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert. Mit dem Yoga-Projekt sollen diese beiden Komponenten gezielt unterstützt werden. **Yoga wirkt entspannend und entlastend sowohl auf körperlicher und mentaler Ebene und fördert das Sinnesbewusstsein, die Beweglichkeit, die Körperspannung und den Gleichgewichtssinn.** Das spielerische und altersgerechte Üben macht Kindern einfach sehr viel Freude.

### So wirkt Yoga auf Kinder

Der Grundgedanke des Yogas ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung sowie einer bewussten Atmung kommen die Gedanken im Geist zur Ruhe. Schnell ist eine positive Wirkung auf das gesamte Wohlbefinden festzustellen. Speziell in der heutigen Schnellebigkeit des Alltags mit zunehmendem Leistungsdruck und medialer Reizüberflutung leiden bereits Kinder an Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit und Angstzuständen. Genau hier setzt Kinder-Yoga an, indem es den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder unterstützt, aber sie auch zur Ruhe kommen lässt und ihnen hilft, ihr inneres Gleichgewicht zu finden. (Quelle: Betzold Verlag: Flip-Book Kinder-Yoga)

Die Kosten für dieses Projekt übernimmt dankeswerterweise die Gesundheitskasse AOK, die im Rahmen der Gesundheitsprävention schulische Gesundheitsförderprogramme unterstützt.


Für die Kinder wird an drei Terminen, Mittwoch 8.11.2023, Mittwoch 15.11.2023, Freitag 24.11.2023 klassenweise jeweils eine 45-minütige Yoga-Einheit und am Freitag 1.12.2023 eine 60-minütige Yoga-Einheit in unserem Mehrzweckraum stattfinden.

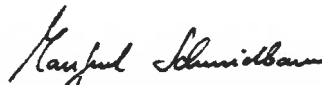
Folgende Dinge benötigt Ihr Kind für die Yogastunde:

- bequeme Kleidung (am besten eine Sporthose)
- eine dünne Gymnastikmatte (sofern Sie über eine solche verfügen).

Wir freuen uns sehr, dass wir mit Frau Turhan, die manche von Ihnen vielleicht auch schon kennen, da sie bereits Yogakurse für Erwachsene in unserem Mehrzweckraum angeboten hat, eine so kompetente und engagierte Yogalehrerin gewinnen konnten.

Mit freundlichen Grüßen

  
Tanja Holzapfel

  
Manfred Schmidbauer