

# Kinderyoga im Kindergarten (1/2 H)

EINZIGARTIG IM OBWERWALLIS

**EG Ergänzend zum Turnunterricht finden in den 1H/2H-Klassen (Kindergarten) Yogalektionen statt. Diese dienen der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Körperwahrnehmung sowie der Schulung von Konzentration und Koordination.**

Im April 2015 durfte Deborah In-Albon an drei Tagen Kinderyoga für jede Kindergartenklasse anbieten. Während dieser «Schnupperlektionen» schaute auch der Schulleiter Pino Mazzone in eine Lektion und war bald überzeugt, dass dies eine wertvolle Ergänzung zum Turnunterricht sein kann. Als man sich über die Feinplanung einig war, startete das Kinderyoga im vergangenen Schuljahr 2015/2016 in Zermatt für die Stufen 1 H und 2 H, eine Einzigartigkeit im Oberwallis.

Im Rahmen des Turnunterrichts findet nun in jeder Klasse blockweise jede Woche zusätzlich eine Yogalektion von dreissig Minuten statt. So werden die Kinder nun regelmässig in Kater Kuschel, Hund Barry oder Schaf Bolli verzaubert.

## Sozialkompetenz und Körperwahrnehmung

Die Körperwahrnehmung wird automatisch und auf eine sehr spielerische Weise geschult. Auch die Sozialkompetenz wird mit Paarübungen wie etwa «Pizza backen» (eine spielerische Rückenmassage) gefördert. Das «Einfach-einmal-laut-sein-Dürfen» wird gezielt mit dem «Gorilla» oder dem «Löwen» aktiv erlebt. Auch der «Einsame Wolf», welcher ruhig den Mond anheult, hat seinen festen Platz. Nebenbei werden auch Konzentration, Koordination und vor allem die innere und äussere Balance geschult. Zum Schluss – während der Entspannung – lassen sich die Kinder von Traum- und Fantasiereisen in eine andere Welt führen.

## Selbstbewusstsein stärken

Einfach Kind sein zu dürfen, die Kinder in der Welt abholen, in der sie sind, ohne Leistungs- und Vergleichsdruck, das ist das Ziel vom Kinderyoga. Das verbesserte Körperempfinden hilft den Kindern auch dabei, selbstsicherer zu werden und ihren Platz in der Klasse zu finden.

## Auch in diesem Schuljahr

Die Eltern durften die Yogalektionen besuchen und sich ein Bild machen. Dies stiess auf grosses Interesse und es durften zahlreiche positive Rückmeldungen seitens der Eltern entgegengenommen werden.

Alle Beteiligten freuen sich, dass das Einverständnis seitens Schulleitung und Schulkommission, unter der Schulpräsidentin Iris Kündig Stössel, da ist, um auch in diesem Schuljahr 2016/2017 Kinderyoga für die Kinder der 1 H und 2 H anzubieten. Dass diese Freude daran haben, kann man nicht nur in den Yogalektionen immer wieder erleben.



Das Kinderyoga in Zermatt ist etwas Besonderes.



Deborah In-Albon unterrichtet auch in diesem Schuljahr Kinderyoga in den Zermatter Kindergartenklassen 1 H und 2 H.