

Yoga soll auch Schulstress abbauen

„Schule Am Dobrock“ in Cadenberge: Mädchen sind begeistert / Zurückhaltung bei den Jungen

CADENBERGE. In der Cadenberger „Schule Am Dobrock“ gibt es seit Beginn des neuen Schuljahres ein Yoga-Angebot, das Siebt- und Achtklässler unter der Leitung der Lehrerin Lisa Bienge wahrnehmen können. Die sogenannte Mittagsfreizeit, die sie montags in der Pause zwischen dem Vor- und Nachmittagsunterricht besuchen können, ist vor allem bei Mädchen sehr beliebt.

Die Yoga-Praxis wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmerinnen aus und hilft dabei, den Stress des Schulalltags hinter sich zu lassen und insgesamt fit und gesund zu bleiben.

Beruhigende Klänge

Diese Argumente überzeugten auch Arne Gade, den kommissarischen Schulleiter der Schule Am Dobrock, als Lisa Bienge ihm kurz vor den Sommerferien von ihrer Idee eines Yoga-Angebots für Schülerinnen und Schüler berichtete.

Eine entsprechende Räumlichkeit, in der unter Einhaltung der Hygienevorschriften Yoga praktiziert werden kann, wurde schnell gefunden und zehn Gymnastikmatten bestellt, sodass mittlerweile jede Woche eine Gruppe ge-

meinsam mit ihrer Lehrerin bei beruhigenden Yoga-Klängen im Musikraum einfache Übungen absolviert.

Die Schülerinnen sind begeistert von dem neuen Angebot. „Es hilft uns dabei, uns selbst besser kennenzulernen und zu merken, was uns guttut. Außerdem kann man sich dadurch besser konzentrieren – das würde unserer ganzen Klasse nützen“, meint die Achtklässlerin Kylie. Ihre Mitschülerinnen Lisa und Leonie stimmen ihr zu. Das Angebot richtet sich auch an Jungen, die

ernsthaftes Interesse am Ausprobieren der meditativen Sportart haben. „Leider konnte ich die Jungen von dem Mehrwert, der Yoga für sie hätte, aber bisher noch nicht überzeugen“, so Lisa Bienge.

Gesundheitsworkshop

Yoga wird in der Oberschule mit gymnasialem Zweig jedoch nicht ausschließlich für Schülerinnen und Schüler angeboten. Kürzlich war die Yogalehrerin Nelli Reger aus Hamburg in der Schule Am Dobrock zu Gast, um mit den

Lehrerinnen und Lehrern einen Gesundheitsworkshop mit Elementen aus dem Yoga durchzuführen. Es war bereits der zweite Workshop der Trainerin und im Frühjahr 2021 sollen weitere folgen.

Yogalehrerin Lisa Reger konzipiert ihre Workshops so, dass sie möglichst optimal auf die Bedürfnisse der Lehrerinnen und Lehrer abgestimmt sind. Die Übungen zielen auf eine gerade Körperhaltung, einen gesunden Rücken und eine entspannte Nackenmuskulatur. (red / es)



Schülerinnen der siebten und achten Klasse treffen sich seit diesem Schuljahr mit der Lehrerin Lisa Bienge, um montags Yoga zu praktizieren. Foto: Schule Am Dobrock