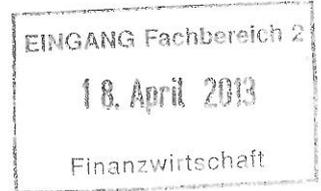


Jeanette Mauritz
Westfalenstrasse 25, 03238 Finsterwalde

Telefon : 03531 – 716 512
E-Mail : Jeanette-Mauritz@web.de



Jeanette Mauritz, Westfalenstrasse 25, 03238 Finsterwalde

Stadt Finsterwalde
Schloßstr. 7/8
Frau Zajic

03238 Finsterwalde



Wird zur Inf. ✓

Finsterwalde, 16.04.2013

**Neuantrag für 2013 für kostenlose Raumnutzung AZ/PN
kostenlose Raumnutzung AZ/PN, Ihr Zeichen: FB FW**

Guten Tag, sehr geehrte Frau Zajic.

Unseren Antrag zur kostenlosen Raumnutzung kennen Sie bereits.

Im Jahr 2013 möchten die Kinder des Hortes in Nehesdorf wieder mein Kinderyoga nutzen. Deshalb bitte ich um kostenlose Raumnutzung 1 mal pro Monat in der Sporthalle in Nehesdorf.

Wir waren über die ursprüngliche Ablehnung sehr enttäuscht und auch überrascht. Die Eltern sind sehr traurig, dass eine so schöne Möglichkeit von ein paar Menschen abhängig gemacht wird.

Es ist für uns nicht nachvollziehbar, dass für Sie eine Raummiete von 26 € im Monat wichtig ist, vor allem weil genau in dieser Zeit der Hort die Sporthalle sowieso hätte für sportliche Betätigung. Das bedeutet bei ca. 10 Kindern 2,60 € mehr pro Kind. Ich müsste pro Kind dann statt 2,50 € 5,10 € verlangen und das für eine sinnvolle Betätigung während des Hortangebotes.

Wird die Stadtkasse wirklich reicher, wenn Sie 26 € im Monat verdienen?

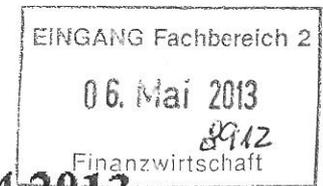
In Indien zum Beispiel wird täglich 10 min Yoga während bzw. nach der Schule unterrichtet. Es ist ein Gemütsausgleich für die Kinder. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit, vor allem in Deutschland. Viele Kinder nehmen immer mehr an Gewicht zu, durch Fehlernährung, Mangel an Bewegung und Orientierung im Außen.

Wir alle sind bestrebt Persönlichkeiten aus unseren Kindern zu machen, und Yoga richtet die Aufmerksamkeit nach Innen, bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie. Es geht nicht nur um das „JETZT“, sondern auch um Entscheidungen für die Zukunft. Wir alle sind bestrebt Drogen und Alkohol nur ein Fremdwort zu nennen. Wir sind dafür verantwortlich unseren Kindern einen sinnvollen Schlüssel zum Glück zu überreichen. Das fängt mit der Wahrnehmung von Innen an. Wir als Eltern sind der Spiegel dessen, ob ein Kind im Gleichgewicht oder Ungleichgewicht sein wird.

Geben Sie mir die Möglichkeit beizutragen, dass unsere Kinder in Finsterwalde Persönlichkeiten werden und nicht nur da sind um zu überleben.

Bitte entsprechen Sie unserem Antrag auf kostenlose Raumnutzung. Vielen Dank.

J. Mauritz
Jeanette Mauritz



Yoga im Grundschulalter

22.4.2013

Die zunehmenden Veränderungen im gesellschaftlichen Leben, die stark veränderten Familienverhältnisse sind leider oft die Grundlage für auftretende Schwierigkeiten in der Entwicklung der Kinder.

Die hier aufgezeigten Probleme oder Schwierigkeiten können auftreten.

Kinder können nicht entspannen und haben wenig Zeit zum Spielen, Leistungsdruck, Hektik und Stress

Fehlender Ausgleich zu den wachsenden Leistungsanforderungen und der „verplanten“ Freizeit

die Bedeutung der Familie hat sich geändert

der Einfluss durch Medien wird immer größer

die außerfamiliäre Erziehung nimmt zu

Kinder sollen „perfekt“ sein?

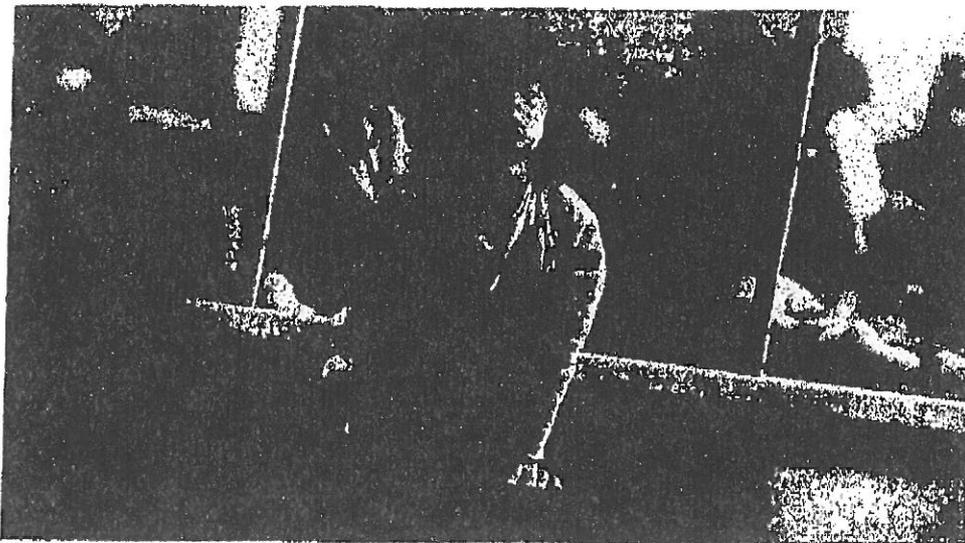
Kinder erlernen die Fähigkeit zu Entspannen nicht - Folge **Konzentrationschwäche oder Unruhe**

Den Kleinen fehlt die **innere Ruhe**, zu träumen, **Ausgeglichenheit zu finden**, die Fähigkeit, sich in der Gemeinschaft zu konzentrieren, und die fröhliche Erwartungshaltung, wenn etwas Neues ankündigt wird.

Seit einem Jahr ⁴ bieten wir Yoga in unserer Einrichtung an und verfolgen diese Ziele.

1. Den Kindern Stille vermitteln, ihnen Möglichkeiten der inneren Sammlung und Binnkehr geben, das Träumen und Eintauchen in eine Phantasiewelt fördern, ihnen Wege dorthin zeigen
2. Gesunde Körperbeherrschung erlernen in Harmonie von Körper, Geist und Seele
3. Allgemeine Kräftigung und Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte
4. Wecken der inneren Bereitschaft zum Entspannen
5. Aufbau von Vertrauen
6. Bewusstmachen der eigenen Gefühle und Emotionen
7. Aggressionsabbau
8. Förderung des Gemeinschaftsgefühls
9. Aktivierung der Tätigkeit der Gehirnzellen
10. Spielerische Atemerziehung z. Bsp. zur Überwindung von Ängsten
11. Auswertung der gemachten Erfahrungen und damit Förderung der Kommunikation

Auf der Suche nach dem Meister der Ruhe - wie Grundschul Kinder durch Yoga lernen, sich selbst wieder mehr zu spüren, ihre innere Ruhe zu finden und ihren Körper kennen zu lernen.



Welche Anforderungen werden an Yogalehrer gestellt?

Der Yogalehrer benötigt die innere Überzeugung, keine monotone Stimme, aber Augen, die sprechen können, Ohren die gut zuhören können und einen Körper, der sich ruhig bewegen kann - er muss Erfahrungen mit Yoga selbst erlebt haben und mit Kindern umgehen können.

Um die Ziele zu erreichen, bedarf es einer ständigen Wiederholung der bereits ausgeführten Yogaübungen und das Neulernen weiterer Übungen, immer unter Berücksichtigung der Altersspezifik der Teilnehmer. Die Regelmäßigkeit der Yogaübungen ist wesentlicher Grundsatz. Deshalb ist eine Fortführung des Yogaangebotes unabdingbar.

Welche Erfahrungen sind nach häufigen Yogaübungen an Kindern festgestellt worden?

Seit den regelmäßigen Yogastunden gingen einige, wenn auch nicht alle, rücksichtsvoller miteinander um. Sie suchen von sich aus Ruhephasen.

Gerade bei der Vorwärtsbeuge zeigte sich, wie verspannt und hart manche Kinder schon mit sechs, sieben Jahren sind. Sie sitzen zu viel vorm Fernseher oder Computer und spielen zu wenig draußen, dazu kommt der Stress.

In den Familien wird nicht mehr so viel miteinander gesprochen. Und das wirkt sich aus auf das Körpergefühl.

Körper und Seele hängen ja zusammen. Die beiden Sphären verbinden, das will bekanntlich Yoga. Und es gelingt den Kindern zunehmend über das Gefühl nach den Yogaübungen zu sprechen und auch Ihre kleinen Sorgen schlüpfen immer mehr aus dem Sorgenfresserbauch.

Die gezielt angewandte äußere Haltung wirkt sich positiv auf die Stimmung und das Gefühl der Kinder aus. Yoga bei Kindern fördert nicht nur Motorik und Körperwahrnehmung, sondern auch Konzentration und Lernverhalten.

Der Effekt der Yogastunde direkt danach ist, dass die Kinder ruhiger sind. Manche Kinder können nach dem Yoga im Unterricht besser schreiben oder bemerken an sich, man zappelt nicht mehr so viel. Andere Kinder teilten mit, dass alles leichter wird. Die Kinder konzentrieren sich nicht auf das Drumherum und hören besser. Sie können sich besser konzentrieren und werden ruhiger. Die Kinder lernen sich zu entspannen und entwickeln mehr Mitgefühl. In den Klassen nehmen sie fortan mehr Rücksicht aufeinander.

Spielerisch gehaltene Übungen aus dem klassischen Yoga helfen den Kindern, Spannung, Angst, Nervosität und andere Befindlichkeitsstörungen abzubauen. Ohne Leistungsdruck und mit Freude lernt das Kind seinen eigenen Körper kennen und seine Geschicklichkeit entwickeln und findet so zu mehr Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit.

Eine Yoga-Reise durch den Körper und um die Welt - Bewegen, Entspannen und Phantasieren, eine Verknüpfung von Körper, Seele und Geist. Durch das gezielte und kontrollierte Eintauchen in eine Traumwelt kann indirekt auf späteres Konsumverhalten von Drogen Einfluss genommen werden. Man muss keine Drogen konsumieren, um vom Alltag abzuschalten und in einer Traumwelt zu entspannen.

"Stark wie ein Baum, geschmeidig wie eine Katze" unter diesem Motto stehen die Yogaübungsstunden.

Das Yoga – Angebot unterstützt die Umsetzung der fünf elementaren Bildungsgrundsätze der Hortarbeit, vor allem den Grundsatz Körper, Bewegung und Gesundheit. Es ist als ein spezielles, regelmäßiges gesundheitsförderndes Angebot mit großen positiven Effekten zu verstehen.

Zur Unterstützung des Wohlbefindens der Kinder möchten wir dieses Angebot weiterhin in unserer Einrichtung anbieten und bitten um eine positive Entscheidung.

Die Erzieher des Hortes Finsterwalde - Nehesdorf

