

isayoga Spendenaktion

Spendenaktion »Kinderyoga und Schulgarten«

Meine Schwester Anja unterrichtet als **Grundschullehrerin in Stadtamhof an der Gerhardinger Grundschule**. Immer wenn Sie von den Kindern erzählt, blüht sie förmlich auf.

Leider haben **manche Themen keinen Stellenwert und keine Priorität in unserem Schulsystem**, wie zum Beispiel **Yoga und der Schulgarten**. So führt meine Schwester den Schulgarten mit den Schülern in ihrer Freizeit ohne Bezahlung fort, **Gelder sind dafür keine vorhanden**. Aber genau das tut den Kindern so unglaublich gut! So können wir zusammen einen Beitrag leisten, es unseren Kindern möglich zu machen, **Yoga zu erleben und sich mit Mutter Erde zu verbinden!**

Yoga für Grundschüler – Kinder lernen das Atmen!

»Durch meine Schwester Isabelle bin ich über viele Jahre hinweg immer mehr mit dem Yoga vertraut geworden. Sie bereichern mein Leben und ich spüre täglich, **wie viel Energie mir dadurch gegeben wird**. Eine Energie, die ich den Kindern auch gerne weitergeben möchte. Seit dem ersten Schultag praktizieren wir **kleine Yogaeinheiten vor Stundenbeginn, zwischendurch, nach der Pause, im Sportunterricht...** Die Kinder lieben diese spielerisch gestalteten Übungen und alle machen begeistert mit. Sie **dehnen und räkeln sich, sie atmen tief in den Bauch, genießen Vorbeugen, Cobras und herabschauende Hunde**. Vor allem die **bewusste Yoga-Atmung** ist ein wichtiger Baustein, mit dem ich arbeite, um den Kindern die Möglichkeit an die Hand zu geben, **den eigenen Körper zu erleben, zu steuern, zu beruhigen, zu harmonisieren und ein Gegengewicht zu schaffen zur Hektik des Schulalltags**.«

Schulgarten – Kinder erleben Mutter Erde

»In unserer Schule existiert seit vielen Jahren ein **kleiner Gemüse- und Blumengarten**. Hier können die Kinder erleben, was es bedeutet, **eine Karotte groß zu ziehen** und welche Mühe und Arbeit dahinter steckt, bevor eine Pflanze aus der Erde gezogen und genussvoll verspeist werden kann. Sie sehen, **wie aus einem kleinen Samen eine Ringelblume, ein Radieschen, eine Gurke,...** wird. Sie müssen Kompost herstellen, jäten, gießen und sie erleben, wie

ihnen die Schnecken das Angebaute wegfuttern. Doch sie dürfen auch in den Genuss kommen, **die selbst angebaute Kartoffeln aus der Erde zu buddeln und anschließend als leckere Bratkartoffeln zu verspeisen**. Sie tauchen ein in den **Kreislauf von Entstehen und Vergehen in der Natur**, wenn wir im Frühling die ersten Krokusse begrüßen und im Herbst die letzten Essblumen auf den Butterbroten verteilen. Alle diese Aktionen sind auch mit finanziellem Aufwand verbunden. Es müssen **Gerätschaften angeschafft oder ersetzt werden**, es müssen **Sämlinge besorgt werden**. Wenn im Herbst gekocht wird, brauchen wir die entsprechende Zutaten für den Rhabarberkuchen, sowie Brot und Butter für die Blumenbrote,...«

Was passiert mit den Spendengeldern?

Mit den Spendengeldern könnten die Kinder **mit einer Kinder Yogalehrerin eine Sequenz erarbeiten**, ähnlich einer Yogastunde für Erwachsene, aber eben auf spielerischer Basis. Ebenso könnten **all die notwendigen Dinge für den Schulgarten eingekauft werden**, damit er im nächsten Frühjahr **wieder aufblühen kann**.

Wie funktioniert nun das Ganze?

Ich unterrichte bis Weihnachten alle Online Yoga Stunden kostenfrei – mein Geschenk an Dich! Und Du spendest einen Betrag Deiner Wahl und die Kinder dürfen sich freuen!

Wenn Du diese **Aktion »Kinderyoga und Schulgarten« unterstützen möchtest**, kannst Du einen Betrag Deiner Wahl auf das isayoga Konto überweisen und **den Kindern damit eine Freude machen!**

>>> Hier gehts zur kostenfreien Online Stunde
<https://www.eversports.de/widget/w/PdFI5C>

Bitte **melde Dich über den Kursplan an** (beim ersten mal bitte bei Eversports registrieren), damit Du dann **vor Stundenbeginn automatisch den Zoom Link zugeschickt bekommst!**

Schenke den Kindern unvergessliche Momente auf der Matte und im Schulgarten!



Spenden einfach auf das isayoga Konto überweisen

Bankverbindung: Raiffeisenbank Regensburg | Kontoninhaberin: isayoga | Isabelle Bartmann

IBAN: DE 58 7506 0150 0000 0570 29 | BIC: GENODEF1R02

Verwendungszweck: »Schenkung«, damit ich den gesamten Betrag direkt weiterleiten kann, ohne die 19% Mwst abführen zu müssen