

Yoga-Balsam für die Seelen der Kleinsten

Brühl: Gertrud Fassl begeistert Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren bei einer besonderen Lesung in der Gemeindebücherei.

Von Marco Montalbano

Brühl. Yoga ist Balsam für Seele und Körper. Dass die fernöstliche Entspannungsmethode auch für Kinder wohltuend ist, bewies die erfahrene Brühler Erzieherin, Autorin und Yogalehrerin Gertrud Fassl in der Gemeindebücherei in der Omerssonstraße bei der ersten Yogalesung.

Rund zehn Kinder zwischen vier und sieben Jahren waren von ihren Eltern gebracht worden und trafen zur Einstimmung auf die Veranstaltung auf Büchereileiterin Luisa Uhrig, die sie herzlich begrüßte und fragte: „Wisst ihr, was Yoga ist?“

Tatsächlich hatten sogar ein paar der jungen Besucher eine Vorstellung davon, denen sie im Anschluss aus dem Buch „Ein fabelhafter Freundtag“ von der bekannten britischen Kinderbuchautorin und Illustratorin Jane Chapman vorlas. Darin ging es um eine kleine Maus, die gemeinsam mit einer wachsenden Anzahl an Tieren auf ihre „allerbesten Freunde“ wartet, um sodann festzustellen, dass diese ja schon anwesend seien.

Gebannt hörten die Kinder zu – ein perfekter Beginn, das in der Geschichte das gemeinschaftliche Erleben in Harmonie umschrieben wurde. Sodann ging es weiter auf die nur ein paar Meter weiter vorbereiteten Yogamatten und Handtücher.

Start mit dem „Energiekreis“

Herzlich begrüßte Gertrud Fassl die kleinen Teilnehmer und begann mit dem „Energiekreis“, bei dem sich alle an den Händen fassten und ihre Energie vom jeweiligen Nachbarn erhielten und weitergaben. Die ehemalige Kindergartenleiterin erläuterte zuvor: „Wir begrüßen uns mit ‚Namasté‘, was bedeutet ‚Ich verbeuge mich vor dir‘.“

Der alte Sanskrit-Ausdruck aus der heiligen Sprache Indiens hat eine tiefe spirituelle Bedeutung und könnte auch mit dem Satz „Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir“ gleichgesetzt werden. Wissbegierig und aufmerksam hörten die Teilnehmer Fassl zu.



Gertrud Fassl zeigt den Kindern von vier bis sieben Jahren, wie man Yoga macht. Die sind begeistert dabei.

BILD: MARCO MONTALBANO

Weiter ging es mit Körperbewusstsein, die einzelnen Gliedmaßen grüßend. Auch Fassl erzählte in ihrer Geschichte von einer kleinen Maus, umschrieb deren Aufwachen und die Begegnungen mit ihren ebenfalls tierischen Freunden mit liebevollen und kindgerechten Worten, die sie aus ihrem eigenen Werk, den „Zwölf Kinderyoga-Mitmachgeschichten“, vorlas. Jedes in der Erzählung auftauchende Tier stand da-

bei für ein anderes Asana, also eine Körperstellung beziehungsweise Übung, die im Yoga nach einem Tier benannt ist.

Stolz durfte jeweils ein anderes Kind eine Beschreibungskarte inklusive erklärender Illustration von Gabriele Pohl aufheben und den Teilnehmern zeigen.

Beim „Schmetterling“ wurde so mit angewinkelten Beinen im Schneidersitz wie mit Flügeln geflat-

tert und bei der „Katze“ wurde ein Buckel gemacht. Zunehmend wurden die Kleinen ruhiger, sodass in der am Ende stehenden Ruhephase die meisten tatsächlich in der Lage waren, stillzuliegen.

Bei der Abholung seiner beiden Kinder Moritz und Mona war der Brühler Vater Sebastian Klötzer voll des Lobes über die Gemeindebücherei und die Veranstaltung: „Einfach toll. Unsere zwei lieben es, hier-

herzukommen und an den wechselnden Veranstaltungen teilzunehmen. Unsere Gemeindebücherei ist in jeder Hinsicht zu loben – von der Bücherauswahl über die gute Beratung, bis hin zur Auswahl der Veranstaltungsthemen.“

Seine Kinder äußerten sich ebenfalls positiv und Moritz gab zu Protokoll, dass seine Lieblings-Asana die „Kobra“ ist. „Es sind langsame, kontrollierte Bewegungsabläufe, die die

Körperwahrnehmung und Konzentration fördern. Anhand der beigefügten Asana-Karten kann jeder die Übungen leicht nachvollziehen, auch die ganze Familie“, so Fassl.

Die zwölf Mitmachgeschichten seien zwölf Yogastunden. Zudem richte sich ihr Werk nicht nur an Privatpersonen, sondern auch an Kindergärten, Grundschulen und alle in diesem Bereich tätigen Menschen. „2017 machte ich meine Ausbildung zur Yogalehrerin und war seitdem schon in verschiedenen Einrichtungen, um Kurse für Kinder zu geben“, erläuterte die Autorin weiter.

In einer Zeit voller elektronischer Medien sei es besonders für Kinder wertvoll, in die Ruhe zu kommen. Sie ergänzte: „Es ist wirklich schön zu sehen, wie ihnen das guttut, besonders bei denen, die oft nervös sind, nicht still sitzen können und oft Probleme haben, sich zu konzentrieren. Danach gelingt ihnen all dies besser.“

Mehrere Veröffentlichungen erhältlich

Auf ihr erstes Werk, das es inzwischen auch in der Brühler Bücherei auszuliehen gebe, seien weitere gefolgt. Inzwischen gebe es auch „Das Yoga-ABC für Kinder“ und, als Kamishibai-Bildkarten, „Der kleine Yuma – eine Yoga-Geschichte zum Mitmachen für kleine Yogis von vier bis acht“, so die Brühlerin. Luisa Uhrig gab zu Protokoll: „Wir sind stets auf der Suche nach neuen Themen und Angeboten. Bei diesem ging es um Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Eine Liste unserer aktuellen und in der Regel monatlich stattfindenden Veranstaltungsangebote ist immer auf der Webseite der Gemeinde einsehbar.“

Fassl habe sie angerufen und gefragt, ob sie ihr Praxisbuch nicht in das Programm aufnehmen wolle. So sei man ins Gespräch gekommen und der Workshop sei angeboten worden. Das Kinderbuch „Zwölf Kinderyoga-Mitmachgeschichten für kleine Yogis von vier bis acht“ aus dem Don Bosco Verlag ist im Buchhandel erhältlich oder kann in der Bücherei ausgeliehen werden.

ANZEIGE

Polster.König
Einmalig
nur in
Mannheim

Sommerangebot

Aus Alt macht Polster.König Neu
Polsterbetrieb mit jahrelanger Erfahrung

POLSTER

KÖNIG

**Wir reparieren und überziehen Polster jeder Art
antik, klassisch und modern**

**Wir haben eine Eigene Werkstatt vor Ort.
Das bedeutet für Sie: kürzere Wartezeiten
und keine versteckten Kosten**

Unsere Leistungen im Überblick

- Aufpolstern,
- Neu Beziehen,
- Restaurieren,
- Reparatur,
- Polsterreinigung
- Sonderanfertigung,
- Maßanfertigung
- Stilberatung,
- Näharbeiten,
- Hussen,
- Groß- und Kleinaufträge,
- Gartenmöbelabdeckungen,
- Sitzhöhe und Tiefe anpassen,
- Gestellaufbereitung,
- Lederarbeiten,
- Eckbänke
- Schnürring
- Haftung
- Binsengeflecht
- Wiener Geflecht
- Holzoberflächenbehandlung
- Leimarbeiten
- lackieren und beizen
- und vieles mehr ...

Einmaliges Sommerangebot
→ 30% auf Wienergepflecht!
→ 35% auf Stoff und Leder

Angebote:
Bei 6 Stühlen
nur 4 bezahlen
Bei einer 3er/2er/1er
Sitzgarnitur ist
der Sessel gratis
und tolle weitere
Angebote

**Unverbindlicher
Kostenvoranschlag**

**Hol- und Bringservice
bis zu 80 km**

**Leder- und
Stoffauswahl bei
Ihnen zu Hause**

Schulstraße 68 · 68199 Mannheim
Tel. 0621 16653131 · Mobil 0176 24818903 · E-Mail: polster-koenig@web.de
www.polster-koenig.com · Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr, oder nach Vereinbarung