

## Connecting your mind and body:

Nicht jeder möchte stressige drei Workshop-Tage haben und für diese wäre der Workshop „Connecting your mind and body“, welcher von Frau Lisowski geleitet wird, etwas gewesen. In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Yoga, aber nicht nur die typischen „Asanas“ (Yogahaltungen), die sich viele vorstellen, wenn sie das Wort „Yoga“ hören, sondern auch Meditationstechniken, „Pranayama“ (Atemtechniken) und „Shavasana“ (Entspannungsübungen) welche zur Entspannung des Körpers und des Geistes beitragen. Das „Pranayama“ ist dabei besonders interessant, dabei bedeutet „Prana“ wörtlich übersetzt „Lebensenergie“ und „Ayama“ bedeutet „Kontrolle“. Diese „Pranayamas“ können dabei helfen, sich bei Stress zu entspannen und sich zu fokussieren. Zusätzlich führt eine falsche Atemtechnik zu Energielosigkeit und schneller Ermüdung, „Pranayama“ zu lernen kann dem also entgegenwirken. Dies und vieles mehr wird den Teilnehmer\*innen von der durch Freizeitaktivitäten bereits erfahrenen Frau Lisowski in jeden Tag in jeweils einer langen „Asanas“ Einheit und kürzeren „Pranayama-“, „Shavasana-“ und Meditationseinheiten vermittelt. Diese hofft den Kindern etwas fürs Leben mitzugeben. Vor allem setzt sie dabei auf die Techniken, welche unauffällig und somit immer durchführbar sind. Beispielsweise vor Klassenarbeiten oder Referaten führt Frau Lisowski diese Techniken mit ihren Klassen aus und sie hofft, dass die Teilnehmer\*innen diese Stressbewältigung selbst und jederzeit anwenden können und somit gut solche Situationen im weiteren Leben vorbereitet sind. Die Teilnehmer\*innen erhoffen sich genau das und einige haben auch an den „Asanas“ so großen Spaß, dass sie sich vorstellen können, auch nach den Workshop-Tagen mit Yoga weiterzumachen.

