

## Mal Pause machen, wenn alles zu viel wird



### Yoga als wohltuender Ausgleich im Schulalltag

**Timo und Johannes haben die Yogastunden mit Claudia Omonsky richtig gut gefallen – und auch gut getan. Die beiden besuchen die Bischof-Wittmann-Schule der KJF in Regensburg und haben am ersten Yogakurs in ihrer Schule teilgenommen. Ein Projekt, das sich etablieren sollte, meint Einrichtungsleiter Ludwig Faltermeier.**

Schule kann manchmal ganz schön anstrengend und fordernd sein. Sich entspannen, abschalten und den Stress für eine Weile hinten anstellen, das kann mit Yoga in der Schule gelingen. Claudia Omonsky, Seminarrektorin im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung für die gesamte Oberpfalz, hat ein Konzept mit flexibel einsetzbaren Yogaübungen entwickelt, das sich besonders für den Einsatz in Schulen eignet. Mit Schülern der Bischof-Wittmann-Schule hat sie in der Schule Yoga geübt. Timo (16 Jahre) und Johannes (15 Jahre) haben sich darauf begeistert eingelassen. Sie standen auch Modell für Claudia Omonskys vor kurzem erschienenen Buch: „Entspannung und Yoga ganz einfach - flexibel einsetzbare Übungseinheiten für Schüler mit geistiger Behinderung“.

Wenn sich die Schüler bewegen und sich darauf einlassen, sich und ihre Umwelt bewusst zu spüren, so fördert dies ihr Konzentrationsvermögen und Körpergefühl. „Als zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin liegt es mir am Herzen, die wirkungsvollen Instrumente der Atmung, Entspannung und Bewegung in ganzheitlicher Form an alle Schüler heranzutragen. Ausgeglichenheit und innere Ruhe zu gewinnen, erscheint mir nicht nur für den Unterricht erstrebenswert, sondern bedeutet für mich auch im Alltag einen Zugewinn an Lebensqualität“, erklärt Claudia Omonsky.



Mit ihrem Yogakurs in der Bischof-Wittmann-Schule haben alle Beteiligten gute Erfahrungen gemacht. Das Konzept bietet Bausteine, die sich passend zu den Anforderungen einer Schulwoche, zum Tagesrhythmus oder wie es in der Bischof-Wittmann-Schule üblich ist, zu einem Tagesmotto auswählen und einsetzen lassen. Es ist prinzipiell für alle Schülerinnen und Schüler geeignet. „Jeder geht soweit in die Körperhaltung hinein, wie es ihm gut tut und er sich selbst keinen Schaden zufügt. Wettbewerb oder Sich-Vergleichen haben hier nichts verloren“, erklärt Omonsky, „es geht um Bewegungsfreude und das Kennenlernen des eigenen Körpers.“

Unser Buchtipp: „Entspannung und Yoga ganz einfach. Flexibel einsetzbare Übungseinheiten für Schüler mit geistiger Behinderung“, Persen Verlag, ISBN 978-3-403-234234, 28,89 Euro, mit CD.

Text: Christine Allgeyer

Von KJF Redaktion

28.11.14 Jahr: 2014 Rubrik: [Pressemeldung](#)

---