

## MundWerkStatt e. V.

### Rückblick Ferienspaß 2022

Wir freuen uns, dass wir uns dieses Jahr wieder mit insgesamt drei Aktionen beim Rauenberger Ferienspaß beteiligen konnten.

Gleich an erster Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle Helferinnen! Dies waren: Ines Müller und Heike Burger für unseren Lesemittag, Jessica Kolb und Candace Kirchgeßner für den Yoga-Mittag und Antje Stork, Monika Kretz, Annika Emmert und Ulrike Ihle-Herzel für die Kinderschutzraum-Rallye.

Über den Lesemittag wurde bereits berichtet; heute noch einige Zeilen zu den beiden anderen Veranstaltungen.



Foto: MundWerkStatt e.V.

### Yoga mit Candace und Jessi

Bei strahlendem Sonnenschein konnten die beiden Yogalehrerinnen Candace und Jessica insgesamt 9 Kinder im Mundwerk-Hof begrüßen.

Die 2 Stunden unterm Kirschbaum gingen um wie im Fluge, berichtete Jessica danach. Kein Wunder, denn mit viel Freude, Spaß

und verschiedenen Methoden, z.B. auch Bewegung durch Tanz, wurden die Kinder an die Asanas herangeführt und übten z.B. Yoga-Körperstellungen, wie den Baum und den herabschauenden Hund. Weiter gab es für die interessierten Kinder noch Entspannungsübungen und ein Yoga-Märchen. Eine gegenseitige Massage und zur Pause leckere Bananen-Muffins und Obst, rundeten den tollen Vormittag ab. Es war ein wunderbarer Einblick dafür, was es alles für Möglichkeiten gibt, um mit Yoga Stress abzubauen und zu entspannen.