

Yoga und Meditation



Die schwierige Yoga-Übung "Hund" (Foto: Sarah E.)

ENGELBERG – Auch heute gab Frau Achermann wieder Yoga-Unterricht. Neun Schülerinnen und Schüler der Gemeindeschule Engelberg waren mit grossem Interesse und Flow dabei.

Ein angenehmer Duft liegt im Judoraum, wo heute eine weitere Lektion des Yoga-Unterrichts von Frau Achermann stattfindet. Es ist ruhig und alle konzentrieren sich auf sich selbst. Denn dieser Unterricht soll ja zu sich selbst führen. Yoga hilft einem, sich zu entspannen und alle Sorgen loszuwerden. Aber wieso ist Yoga ein Teil der Projektwoche? Es liegt vielleicht daran, dass in Nepal viele Leute sich mehr Zeit für sich selbst nehmen und wir davon auch etwas übernehmen könnten. Deshalb ist Yoga ein Teil der Projektwoche, auch um einmal ein wenig abzuschalten.



Meditationsübungen während der Projektwoche 2015. (Foto: Sarah E.)