



TARZAN. Først prikke sig selv på overkroppen mens man trækker vejret ind, så klappe på kroppen mens man holder vejret og til sidst banke i brystet som Tarzan mens man puster ud igen. Fotos: Henrik Lüthcke

Yogaøvelser for børn

Ahhhhiahhhiahia - ligesom Tarzan selv

Yoga. Den lokale virksomhed Coaching People har med stor succes lavet yoga med børnehave- og skolebørn de sidste seks uger.

»Yoga, yoga, yoga«, råber et par glade børn på vej op ad trappen i Børnehaven Kantatehuset.

Det er sjette og sidste dag med yoga for de otte børn, som skal starte i skole til sommer.

De sætter sig hjemmevant ned på en yogamåtte, tager sko og sokker af, og sætter sig klar.

Øvelserne kan de huske
Tina Nalleberg Frandsen forklarer at de skal starte med

at være Tarzan, og det kender de tydeligvis godt, for alle er med på at banke sig på brystet når de puster ud.

»Så skal I være kaniner«, siger Tina Nalleberg Frandsen, som dårligt har nået selv at blive til en kanin inden de fleste af børnene allerede ligger bøjet over deres knæ med armene strakt frem som kani-
nører.

Fra at være en kanin som spejder efter om der er fare på færde, bliver børnene til katte, skildpadder, tigere og sågar en kriger, der kan mærke solens stråler på sit ansigt.

Måske er det de gode historier der fænger. Børnene er i hvert fald utroligt hurtige til at opfange, hvad de skal gøre. Også da de for første gang skal være ørne, er de lynhurtigt med.

Måske basis for flere hold
Normalt støtter Heidie Graversen fra Coaching People et lokalt fodboldhold, men i år skulle der ske noget andet for nogle af byens børn.

Og da der har været så positive tilbagemeldinger fra børn, pædagoger og forældre overvejer Heidie Graversen nu, om hun skal starte nogle yogahold for børn og forældre.

I Kantatehuset kunne de godt forestille sig yoga til de børn, der skal starte i skole. Det giver ro og øvelse i koncentration.

Af Christina Otzen



SUCCEs. Heidie Graversen vil gerne lave nogle barn/forældre yogahold fordi tilbagemeldingen har været meget positiv.