

SPITTALER

www.kregionalmedien.at

Ausgabe Nr. 12/2017 | 14./16. Juni 2017

Entspannung in der Schule

In der Volksschule Ost in Spittal wurde ein tolles Entspannungsprojekt umgesetzt. Zwei Schnuppertage wurden dafür veranstaltet. **Carmen Nickl**

Dass es möglich ist, die Schule auch als einen Ort der Ruhe und Entspannung zu nutzen und bewiesen die Trainerinnen Sandra Aschbacher und Romana Hauptmann in der Volksschule Ost. An zwei Vormittagen konnten die Schüler erleben, wie sich Entspannung anfühlt. „Unser Ziel war es, den Kindern zu zeigen, dass sie Stress nicht hilflos ausgeliefert sein müssen. Wir haben ihnen einfache Übungen gezeigt, die sie vor der Stunde oder der Hausübung machen können, um sich besser zu konzentrieren“, so die beiden Trainerinnen.

Positives Feedback. Beide Trainerinnen waren tief berührt, wie viel Stress



Bei den zwei Schnuppertagen für die Schüler standen Entspannung und Ruhe im Mittelpunkt

schon die Kleinsten erleben müssen, aber auch wie offen und positiv sie das außergewöhnliche Angebot angenommen haben. Auch Heike Sackl, die Direktorin ist überzeugt: „In der Zeit der immer höher werdenden Anforderungen empfinde ich dieses Projekt

die eigene Ruhe zu finden, das Achtsamsein, als besonders wichtig und wertvoll.“ Bleibt nur zu hoffen, dass dieses einzigartige Projekt im nächsten Schuljahr fix angeboten werden kann. Weitere Schulen zeigen bereits großes Interesse an dem Projekt.