

LKH Deutschlandsberg

Pilotprojekt: Volksschüler als Gesundheitsreporter

• von Michaela Vretscher

Betreut von der Radiojournalistin Doris Rudlof-Garreis, wurde das Projekt mit VolksschülerInnen aus Deutschlandsberg, Lannach, Stainz, Eibiswald und Wettmannstätten im LKH Deutschlandsberg durchgeführt und Ende Oktober 2010 präsentiert. Als Gesundheitsreporter waren 19 Kinder auf verschiedenen Stationen zu Besuch und sammelten Material für interessante Beiträge, abhörbar auf der Homepage des LKH. Das Projekt „GesundheitsreporterInnen unterwegs – Kinder erkunden das LKH Deutschlandsberg“ soll weiterwachsen: eingeladen sind interessierte Mädchen und Buben, das akustische LKH-Mosaik monatlich zu erweitern und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Hörbeiträge und weitere Informationen zur Anmeldung als Gesundheitsreporter: www.lkh-deutschlandsberg.at



Interessante Hörbeiträge entstanden in verschiedenen Abteilungen: 6 Podcasts auf der Homepage des LKH informieren über die Entdeckungsreise der jungen Gesundheitsreporter.

Entspannter Alltag mit Yoga – loslassen führt zu innerer Freiheit.

Yoga ist ein sehr umfassend. 5000 Jahre Erfahrungslehre haben den Yoga sehr mannigfaltig beeinflusst. Auch für unser modernes Zeitalter bleibt der Yoga zeitgemäß und einfach umzusetzen.

Es beginnt mit einfachen Nackenübungen fürs Büro, geht weiter zu einfachen Tricks loslassen bis zur Selbstentfaltung und Entwicklung. Im Yoga lernst du

Herr/Frau Deines Lebens zu sein, selbst das liebevoll mit viel Selbstakzeptanz an dir zu arbeiten. Ich möchte Dir hier ein paar ganz einfache Übungen näher bringen die Deinen Alltag bereichern und erleichtern können.

Bei verspannten Nacken nach langer Büroarbeit: Kippe den Kopf nach links und ziehe die rechte Schulter nach unten, atme in die Dehnung der Nackenmuskulatur, wenn Du möchtest mach ganz feine kleine Bewegungen mit der Schulter. Wiederhole die Übung dreimal auf jeder Seite.

Ziehe nun die Schultern weit hoch zu den Ohren und spanne sie ganz stark an um sie danach plötzlich loszulassen. Atme in das loslassen der Schulter, in das entspannen der Muskulatur. Wie-

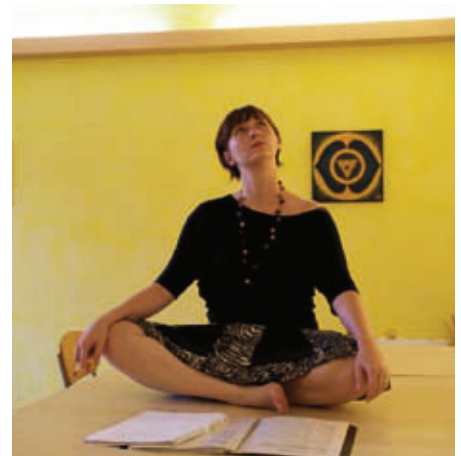
derhole auch diese Übung dreimal. Um den Kopf frei zubekommen:

Die Affen (Gedanken) im Kopf beobachten

Tausende von Gedanken springen wie Affen in unsern Köpfen. Du kannst 1000 Affen nicht mit Gewalt zähmen, aber du hast selbst die Entscheidung ob du ein Teil dieser Affen sein möchtest oder dich nicht in das Spiel der Affen einlässt. Setze dich in einem ruhigen Moment hin und beobachte deine Gedanken. Lasse dich nicht in das Spiel der Gedanken ein, sehe ihnen nur zu. Sieh in dir deine Gedanken an und schicke sie weiter. Jeder Gedanke ist jetzt in Ordnung und darf sein, darf aber auch wieder gehen. Nach einigen Minuten kann es sein dass weniger Gedanken kommen oder gar keine mehr. Wenn sie weiterhin kommen ist auch in Ordnung. Habe Geduld und übe regelmäßig.

Um loszulassen – eine kleine Atemübung:

Beobachte deinen Atem ohne ihn zu beeinflussen. Lass den Atem nun langsam tiefer und ruhiger werden. Stell dir vor



dass du mit dem Einatmen neue Energie, Kraft Ruhi was auch immer du gerade brauchst einatmest und Stress, Ärger, was auch immer du loslassen möchtest ausatmest. Diese Übung kannst du immer machen wenn du etwas loslassen möchtest und neue Energie brauchst.

Für weitere Fragen, Tipps und Tricks, Yogakurse und Einzelstunden sind wir im Panta Rhei Zentrum, Premstätterstraße 3B 8054 Graz, unter der Nummer 0316 25 19 23 oder unter www.pantarhei-zentrum.at für dich da.