

DAS ANKOMMEN ERLEICHTERN

Soziales Partnerprojekt COMMUNITYYOGA

Im Winter 2014 erreichte die Flüchtlingswelle unsere Schule. Innerhalb kurzer Zeit schulten wir fünf Klassen ein. Der Großteil der Schülerinnen und Schüler war unbegleitet, traumatisiert und ängstlich. Uns war von Anfang an bewusst, dass eine Integration in Deutschland nur dann gelingen kann, wenn die Schülerinnen und Schüler für sich eine Umgangsweise finden, mit ihren Erinnerungen und Ängsten umzugehen. Über unsere Ganztagsbeauftragte Katharina Zettl entstand der Kontakt zum Verein Community Yoga. Simone Brenner von Community Yoga: „Die Vision ist klar: mit der Kraft der Gemeinschaft von COMMUNITY YOGA bieten wir Yoga und Meditation auf Spendenbasis an und initiieren mit den gesammelten Spenden soziale Projekte. Aktuell besteht diese Gemeinschaft aus 15 Hamburger Yogastudios und einem wachsendes Netzwerk aus ehrenamtlichen Helfern und Förderern.“

Die Schülerinnen und Schüler lernen Yogaübungen, die der Entspannung und Stressreduktion dienen. Die vom Verein und unserer Ganztagsbeauftragten Katharina Zettl organisierten Sportprojektstage finden beim Kooperationspartner „Kaifu-Lodge“ der COMMUNITYYOGA statt und werden – genauso wie die Kochtage – für die Schülerinnen und Schüler zu „Festtagen“, an denen sehr viel ausprobiert und gelacht wird. Die Schülerinnen und Schüler können ausgelassen sein und ihre Alltagssituation für ein paar Stunden vergessen. Die Kochkurse, die COMMUNITYYOGA in Kooperation mit der Hamburger Mietküche „Gekreuzte Möhrchen“ und ehrenamtlichen Helfern anbietet werden im Unterricht vor- und nachbereitet. Beim gemeinsamen Zubereiten der verschiedensten Gerichte gibt es reichlich Gelegenheit sich auszutauschen und kennenzulernen



Text: Angelika Le Prince,
Abteilungsleiterin AvM-Dual,
angelika.leprince@hibb.hamburg.de
Fotos: ©Kai Hager

COMMUNITY YOGA - eine Initiative des
gemeinnützigen Vereins Projekt Yoga e.V.



Videos COMMUNITYYOGA

