

# Kinder entspannen bei Traumreise

## Heilpraktikerin Britta Wilmsmeier hilft Drittklässlern beim Abschalten

Löhne-Obernbeck (soni). »Mit Mut gehts gut« – dieses Motto haben die 26 Drittklässler der AG Bewegung und Entspannung an der Grundschule Obernbeck bereits verinnerlicht. Gemeinsam mit Heilpraktikerin Britta Wilmsmeier lernen sie Woche für Woche, wie sie den Schulstress vergessen und sich besser konzentrieren können.

»Bereits jetzt im Grundschulalter merkt man, dass die Kinder häufig nicht mehr die Fähigkeit haben, richtig abzuschalten«, berichtet Britta Wilmsmeier, die selber Kinder an der Grundschule Obernbeck hat und dadurch auf die Idee gekommen ist, im Rahmen des Projekts Kids Vital eine entsprechende AG anzubieten.

Auf Gymnastik-Matten machen es sich die Kinder, vornehmlich Mädchen, bequem. Und gehen gemeinsam mit Britta Wilmsmeier auf eine Traumreise. »Am Anfang fällt es den Kindern schwer, zur Ruhe zu kommen. Aber dann machen alle ganz toll mit«, freut

sich die Heilpraktikerin. Auch Yoga-Elemente und Massage sind fester Bestandteil des Programms.

Damit auch die Bewegung nicht zu kurz kommt, werfen sich die Teilnehmer gegenseitig Bälle zu oder machen Überkreuz-Bewegungen mit Armen und Beinen. »Das schult die Koordination«, betont Britta Wilmsmeier. Beim Bällewerfen üben die Kinder zeitgleich das Einmaleins oder das Alphabet. »Da kommt man ganz durcheinander, vor allem, wenn ein Ball runterfällt«, erzählt ein Mädchen aufgeregt.

Bei gutem Wetter toben sich die Kinder auch draußen aus. Eine Schulstunde dauert die AG Bewegung und Entspannung. »Das ist alles auf freiwilliger Basis. Wir werden die AG noch bis zu den Sommerferien anbieten, hoffen aber, dass es auch danach weitergeht«, betont Britta Wilmsmeier.

Zusätzlich zu dem Bewegungs- und Entspannungsangebot gibt es seit rund zwei Jahren die Bio-Koch-AG, die Andrea Lohaus, zweifache Mutter und Gesundheitsberaterin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung, jeden Dienstag leitet. »Die Kinder lernen dabei vollwertige Rezepte kennen,



Mit Mantras und Yoga-Übungen schaffen es die Kinder, den Stress zu vergessen. Britta Wilmsmeier (rechts) hilft ihnen dabei. Foto: Töbing

die sie auch zu Hause nachkochen können. Ich kaufe dafür immer Obst und Gemüse mit Bio-Qualität ein«, erzählt Andrea Lohaus. Gleichzeitig lernen die Kinder, wie

sie Servietten falten und den Tisch schön decken. »Wir mahlen unser Mehl selber und verzichten auf Zucker. Gesüßt wird nur mit Honig«, sagt Lohaus.