

## Wandertag der Klasse R 8B – Projekt von Sophia Höchstädter

Unser erster Wandertag dieses Jahr wurde von Sophia Höchstädter aus der Q12 und Herrn Müller mit zwei angebotenen Workshops, aus denen wir frei wählen konnten, ganz besonders gestaltet. Grundlage für die beiden angebotenen Workshops war das Thema „Bildung“ und zentrale Fragestellungen wie „Was ist Bildung?“ „Wo findet Bildung statt?“ oder „Wie stehen Bildung und Lernen in Bezug?“ Aufbauend darauf beschäftigte sich der erste Workshop, an dem ein Großteil von uns, 24 Schülerinnen, teilnahmen, mit Akrobatischem Yoga, kurz AcroYoga.

Der Tag begann in der Turnhalle, wo zuerst mit Plakaten und den oben genannten Fragen eine Diskussion zum Thema Bildung eingeleitet wurde, anschließend daran wurden wir eingeladen, unsere Traumschulen in kleinen Gruppen zu entwerfen. Manche sehr fantasievoll, andere realistischer zeigten sie unsere Träume und Gefühle.

Kurz danach ging es endlich mit dem AcroYoga mit zwei Yogalehrern los.

Acro Yoga ist Partneryoga, bei dem man sich erstmal aufeinander einlassen muss und bei dem Vertrauen sehr wichtig ist.

Nach ein paar Aufwärmübungen hoben dann auch schon die ersten ab! Hoch ging es in die Luft für den „Flyer“ der auf den Füßen der „Base“ (derjenige liegt am Boden) akrobatische Übungen oder Yogafiguren macht. Nicht zu vergessen ist auch der „Spotter“, der aufpasst, dass nichts passiert und auch mal hilft, wenn's wackelig wird.

Der Tag klang noch mit einem gemeinsamen Lied und einer kleinen Reflexionsrunde aus. Diesen Wandertag werden wir nie vergessen! Wir danken Sophia und ihren Helfern ganz herzlich!

Sophia Hochstädter, Q12; Katharina Thumser R 8B (gekürzt)