



Yoga im Museum - Eine Erfahrung für Körper und Geist

 EESTI KUNSTIMUUSEUM

KADRIORU
KUNSTIMUUSEUM

Museums Yoga im Kunstmuseum Kadriorg

Museums Yoga ist ein einmaliges Bildungsangebot im Kunstmuseum Kadriorg.

Auch wenn die Kombination auf den ersten Blick

vielleicht erstaunlich erscheint, Kunst und Yoga passen in vieler

Hinsicht gut zusammen, besonders in der schönen und anregenden

Umgebung des Museums. Yogastunden in unserem Museum

kombinieren physische Unterweisung und Kunststudien.

Die Gruppe bewegt sich verlangsamt durch die Ausstellung und die Studierenden haben die

Möglichkeit sich auszuruhen und sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Eine positive Grundeinstellung und richtige Atemtechniken werden in den

Stunden geübt. Das Ziel des Museums Yogas ist, den Studierenden einen Weg

anzubieten, Kunst sowohl mit dem Körper als auch mit dem Geist zu

erfahren, gleichzeitig lernen sie sich selbst und den anderen in der Gruppe zu vertrauen.

Natur und Architektur

Das Kunstmuseum Kadriorg bietet zwei verschiedene Versionen des Yoga-Programms an, die sich gegenseitig ergänzen:

Museum Yoga => thematischer Schwerpunkt Natur: hier geht es um das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit, das Thema wird durch spielerische Übungen erkundet. Gemeinsam sucht die Gruppe nach Vögeln, Tieren, Bäumen und Bergen in Kunstwerken und stellt die Bilder in Yoga-Posen nach.

Museum Yoga => thematischer Schwerpunkt Architektur: der Raum, der die Teilnehmer umgibt, wird zum Gegenstand der Betrachtung. Der Unterricht bietet einen Überblick über die Prinzipien der Architektur und die Wichtigkeit von Form und Funktionalität. Studenten lernen etwas über geometrische Formen, über Symmetrie und Proportionen und sie probieren von der Architektur inspirierte Yoga-Posen aus.

Beide Schwerpunkte - *Natur und Architektur* - enden mit einer Kreativaufgabe, welche sowohl neues Wissen als auch Gefühle, die im Unterricht erworben wurden, miteinander verbindet.

Übungsstunde für junge Erwachsene:



Kinder nehmen am Kurs teil:





Und die MOKKA-Gruppe trifft sich zum Museums-Yoga



Ein aktiver Museumsbesuch für die Projektgruppe:



Ganz langsam öffnen sich die Blütenknospen

