



Kinder-Yoga: Info für die Eltern

Bewegung – Spiel - Entspannung

Viele Kinder sind in der heutigen Zeit einer großen Zahl von Verpflichtungen und damit auch Stress ausgesetzt, sie verbringen viel Zeit vor dem Computer, dem Fernseher und/oder am Schreibtisch. Sie verlieren dabei immer mehr ihren natürlichen Bezug zu ihrem Körper.

Kinderyoga ist das kreative Zusammenspiel von Bewegungslernen (den eigenen Körper wahrnehmen und bewegen), Atemübungen sowie Entspannungs- und Stilleübungen für Kinder.

Mir ist es eine Herzensangelegenheit den Kindern mit Yoga ein Hilfsmittel in die Hand zu geben, um mit den Herausforderungen des modernen Lebens und dem immer größer werdenden Druck, der Reizüberflutung und Schnellebigkeit gut umgehen zu können.

Stundenthemen:

Durch meine Kinderyoga-Lehrer-Ausbildung, langjähriger Erfahrung im Yoga mit Erwachsenen, meiner Diplombildung zur Montessoripädagogin verbinde ich in meinen Yogastunden für Kinder spielerische, bewegungspädagogische, entspannende Elemente mit Wissensthemen.

Jede meiner Yogastunden ist einem bestimmten Thema gewidmet, denn spannende und lebendige Yogastunden holen die Kinder dort ab, wo sie gerade sind. Wir reisen beispielsweise durch die Kontinente, besuchen ferne Länder, oder schauen uns auf der Blumenwiese oder im Wald um. Oder wie beschäftigen uns mit unserem Körper vom Kopf bis zu den Zehen, in einer anderen Yogastunde erleben wir unsere Sinne. Alle diese Themen verpacke ich in Yogahaltungen, Bewegungsspiele, Konzentrations- und Atemübungen.

In einer spielerischen Yogastunde wird Yoga zu einem Abenteuer, das die Kinder mit allen Sinnen erleben können. Ich baue Lernelemente aus Biologie, Geometrie, Geografie etc. in meinen Yogaunterricht altersgemäß ein. Die Freude am Lernen und Entdecken in Bewegung wird gefördert.

Altersgruppen:

Yoga-Mäuse	4-6 Jahren
Yoga-Tiger	6-10 Jahren
Yoga-Helden	11-14 Jahren

Was ist Yoga?

Yoga ist eine jahrtausende alte Disziplin, es hat aus meiner Sicht nichts mit einer esoterischen Bewegung oder einem Fitnessstrend zu tun. Yoga ist eine der umfassendsten Bewegungs- und Entspannungstechnik überhaupt.

Für Kinder ist Yoga eine wertvolle Unterstützung: Durch das konzentrierte Wiederholen der Übungen, dem Kennenlernen von neuen Übungen, Atemübungen und Stilleübungen finden die Kinder zu ihrer Mitte zurück. Es besteht im Yoga kein Wettbewerb oder Konkurrenzdenken – im Gegensatz zu schulischem Notendruck. Jedes Kind hat die Möglichkeit, seinen eigenen Rhythmus zu finden, lernt seine eigenen Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Dies führt zu Selbstbestätigung und Steigerung des Selbstwertgefühls und bewirkt ein faires soziales Miteinander.

Achtung:

Es ist wichtig, nicht zu große Erwartungen zu haben. Das Kind wird nicht nach der ersten Yogastunde ausgeglichen, konzentriert und super-beweglich sein. In einigen Fällen kommt es vor, dass Kinder vorerst skeptisch sind und nicht alle Übungen gleich mitmachen möchten. Das ist völlig in Ordnung. Jedes Kind soll die Zeit bekommen, die es braucht, um sich an die Übungen und den Stundenablauf zu gewöhnen.

Unterschiede zum Yoga für Erwachsene:

Während Erwachsene sich meist selbst entscheiden, einen Yogakurs zu besuchen, werden Kinder häufig geschickt, um ihre Motorik und/oder Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Yoga für Erwachsene ist geprägt von rationalen Erklärungen und Anweisungen, Yoga für Kinder hingegen ist geprägt von einem emotionalen Zugang, fantasievollen Anregungen für die Haltungen, die oft schon aufgrund ihrer Namen (Frosch, Hund, Schlange, ...) zum Nachahmen herausfordern und dadurch das Bedürfnis der Kinder nach Bewegung und Spiel befriedigen.

Besonders in der Arbeit mit Kindern bietet Yoga neue Entfaltungs- und Entwicklungschancen. Im Kind ist alles angelegt, was sanft in den Yogastunden durch Spiele, Körperhaltungsübungen, Konzentrations- und Atemtechniken gefördert werden kann. Die Zugangsweise mit dem Körper, den Sinnen und der Fantasie zu lernen und zu erfahren, hilft den Kindern, sich selbst und andere zu akzeptieren und wert zu schätzen.

Was die Yogaübungen konkret bei Kindern bewirken können:

- höhere Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte Koordination und Körpergefühl
- verbesserte Wahrnehmung
- verbesserte Körper- und Feinmotorik
- bewusste Atemwahrnehmung
- bessere Haltung & mehr Flexibilität (auch mental)
- gestärktes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur, höhere Fitness
- Aufmerksamkeit und Anerkennung für andere
- Entdeckung der eigenen Kreativität
- Akzeptanz und Erkennen der eigenen Grenzen
- mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
- besseres Gedächtnis
- hilft Emotionen zu beruhigen

Im Yoga kommen wir über die ‚äußeren‘ Körperübungen, aber auch mit Hilfe der Atmung und Meditationsübungen sowohl mit unserem Körper als auch mit unseren inneren Vorgängen in Kontakt. Immer wieder spüren wir in uns hinein, durch das achtsame Wahrnehmen unseres Körpers und unserer inneren Welt treten wir in Beziehung mit uns selbst, sind mit uns selbst verbunden und damit auch offen, uns mit der Welt um uns herum zu verbinden. Mein Ziel ist es die Kinder mit Hilfe meiner Yogastunden wieder an diese Verbundenheit mit sich selbst und der Welt heranzuführen.

Ich freue mich auf euch! **Nina**