

Über Yoga für Kinder

Der Yoga mit Kindern basiert auf den Lehren des uns bekannten Hatha-Yoga für Erwachsene mit folgenden fünf Schwerpunkten:

- **Asanas (Haltungen)** – sie dehnen und kräftigen den ganzen Körper. Ebenso wirken sie auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven
- Indem sie körperliche und geistige Anspannung auflösen, werden die verschiedensten Energiezonen (re)aktiviert
- **Atemübungen (Pranayama)** – sie wirken reinigend und erhöhen die Vitalität
- **Tiefenentspannung** – sie regeneriert und aktiviert die Selbstheilungskräfte, sie beruhigt und hilft, Stress abzubauen
- **Positives Denken und Meditationspraxis** – beide führen zu innerer Ruhe und eröffnen die Quellen von Intuition und Kreativität.
- **Gesunde Ernährung** – sie wirkt ganzheitlich

Warum Yoga für Kinder

Gerade auch der Kinderalltag ist heute zunehmend geprägt von Reizüberflutung, von Hektik und Anspannung, von Leistungsdruck und Stress wie auch von den Vor- und leider vielfachen Nachteilen der virtuellen Realität über die Medien. Internet, Handygebrauch und Chatten werden zu einer zweiten Welt, in welcher man sich selbst darstellt und auch anonym bleiben kann. Ein sogenannt virtueller (unechter) «Erlebnisraum», worin das *Sich-mit allen Sinnen-Erleben* nicht mehr existiert. Dabei kommen Selbstbewusstheit, Selbstwertschätzung und auch eine gesunde Entwicklung der Motorik zu kurz.

Ebenso selten sind heute die wichtigen regenerierenden Auszeiten. Sie sind jedoch entscheidend, um als Ausgleich und neuem Kraftschöpfen für Leistung = Anforderung dienen zu können. Einfach mal sich selbst sein, sich spüren; entdecken, wer ich bin und was mir guttut ...den Alltag loslassen – Sein mit allen Sinnen!

Yoga für Kinder ist hier eine wunderbare Alternative! Es bewegt und belebt, es berührt und ordnet, bringt Freude und Ruhe und harmonisiert den ganzen Menschen, von Kopf bis Fuss.

Reif für die kleine Insel sein – vom Alltäglichen mal Abstand halten und Pause machen – dies sollen Kinder genauso wie wir Erwachsene beanspruchen dürfen.

Im Yoga für Kinder ...

...werden Yogahaltungen (Asanas) und Atemübungen genutzt, welche dem Entwicklungsalter der Kinder entsprechen und ihnen Unterstützung in ihrer körperlichen, mentalen und emotionalen Reifung bieten. Dabei stehen Geschichten, Spiel und Spass, Bewegung und Ruhe, Kreativität und gemeinsames Erleben im Vordergrund.

Die Asanas erhalten den Körper beweglich und frei von Verspannungen - sie beeinflussen die Stimmung und Gefühlslage, sowie bei regelmäßigem Üben auch das Denken auf eine sehr positive und nachhaltige Weise.

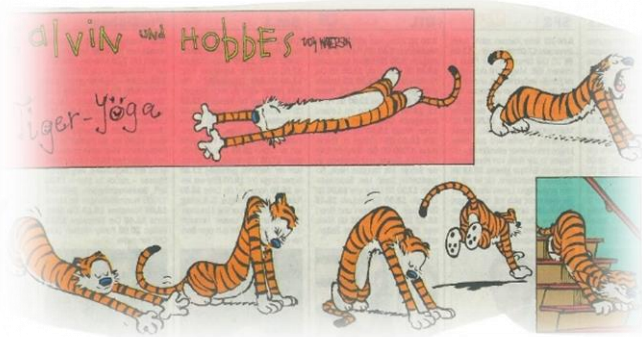
Kinder lernen am liebsten auf spielerische Art!

Sie brauchen Yoga nicht zu „üben“, denn sie sind bereits Yoga 😊

Wer möchte nicht so stark werden wie ein „Tiger“, so leicht wie ein „Vogel“, so klug wie eine alte „Eule“ oder so gefährlich wie ein „Monster“?

- Die Motorik, das Körpergefühl, die Haltung und die Körperwahrnehmung werden verbessert
- Frühzeitig erlernte und verinnerlichte Bewegungsmuster bilden eine wichtige Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken
- Konzentrationsfähigkeit und Sinneswahrnehmung werden gefördert
- Mit dem friedlich-konstruktiven Umgang miteinander, welcher ebenfalls zum Kinderyoga gehört (Yamas und Niyamas), werden die Sozial- und Selbstkompetenz gestärkt

Das Wissen, dass körperliche und auch mentale Übungen zu seinem gesamten Wohlbefinden beitragen, ermöglicht dem Kind einen späteren verantwortungsbewussten und gesunden Umgang mit sich selbst ~ und erweitert seine Bewusstheit und Achtsamkeit für die Mitwelt - alles Lebendige.



So machts der Tiger



1 Ergebnis aus Projektwoche



Alles loslassen...und
auf Traumreise gehen...