

Yoga für Kinder

– an vielen Schulen und KiTa's etabliert, durch Studien erforscht und seit Jahren immer mehr nachgefragt...



Was ist Yoga?

Vor vielen Jahrtausenden wurde Yoga ("Verbindung") durch weise Menschen in Indien entdeckt. Sie beobachteten die Natur und die Tiere. Sie sahen, wie geschmeidig sich eine Katze bewegt, wie konzentriert eine Schlange ihren Körper aufrichtet, wie kraftvoll ein Löwe brüllt. Sie ahmten nach und spürten wie gut ihnen dies tat. Dabei beobachteten sie sehr achtsam ihren Atem. So entstanden viele Yogahaltungen.

- das Beruhigen der Gedanken in unserem Geist
- ein System der gesundheitlichen Selbstversorgung
- eine Philosophie, keine Religion

Yoga für Kinder

Bewegung • Entspannung • Atem • Energie • Koordination • Gleichgewicht • Kreativität • Kraft • Bewusstsein • Konzentration

In jeder Yogastunde gibt es einen Entspannungs- und Bewegungsteil, sowie Achtsamkeits- und Kreativzeit. Es gibt Regeln und Rituale, aber auch Freiräume für spontane Kreativität. Kinder lieben es, sich wie „Wackelpudding“ zu schütteln, wie Bienen zu summen, Bewegungsgeschichten zu hören und sich dabei in Tiere zu verwandeln. Weil der kindliche Körper noch im Wachstum ist, werden die Positionen nur kurz gehalten, dafür mehrfach wiederholt.

Mit Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) Stille, Fantasiereisen, Klang und Partnermassagen können Kinder entspannen. Einfache anatomische Zusammenhänge werden erklärt.



Quak
+
om
=

mögliche Wirkungen

- physische und psychische Stärke
- baut Stress und Ängste ab
- Bewegung = wunderbarer Ausgleich zum langen Sitzen
- fördert die Atem- und Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Stabilität und Körperhaltung
- schult Gleichgewicht, Koordination, Motorik
- erweitert die Konzentrationsfähigkeit
- Wahrnehmen und Reflektieren von Emotionen
- Entspannung = innere und äußere Ruhe finden
- Freude und Spaß laden die Lebensenergie auf
- stärkt Mut und (Selbst-)Vertrauen
- fördert Mitgefühl und Achtsamkeit
- setzt Kreativität und Fantasie frei
- stärkt das Immunsystem
- fördert das soziale Miteinander

... in Ihrer Einrichtung

- 30 – 60 min pro Woche Bewegungs- und Entspannungseinheiten als
 - Ganztagsangebot
 - freies Hortangebot
 - unterrichtsbegleitendes Projekt
 - Ferienangebot
 - Einheit in der Bewegungszeit in KiTa oder Sportunterricht ...



Zusatzangebot

MISP – Massageprogramm für Kinder

Unter Anleitung der MISP-Trainerin lernen die Kinder und PädagogInnen im Sitzen 12 einfache Massagestriche, welche sie auf dem bekleideten Körper aneinander ausführen. Ziel ist es, MISP selbstständig weiterzuführen. Stress und Aggression werden reduziert, die Konzentration erhöht sich und das soziale Miteinander wird gefördert.

- mit Carolin Posselt (MISP-Trainerin & Physiotherapeutin)
- www.yogafluss.de • www.massageinschools.com



Kursleiterin

- Nitya Nicolle Ruhner
 - 1980 in Berlin geboren
 - Mutter von 3 Kindern
 - gelernte Mediendesignerin
 - Yoga praktizierend seit 2005
 - freiberufliche YogaKursleiterin
 - Yogalehrerin i.A.
- www.sonnemond-yoga.de