

## Yoga für glückliche, entspannte, sichere und selbstbewusste Kinder



Wir arbeiten mit **KÖRPER, GEIST & HERZ,**

### Was ist Yoga?

Yoga ist die Kunst und Wissenschaft des Lebens mit dem Ziel, Körper und Geist zu entwickeln. Yoga bedeutet Einheit: Einheit unseres Körpers, unseres Verstandes und unseres Geistes oder Herzens, Einheit mit anderen und mit allem, was uns umgibt.

Yoga ist viel mehr als nur körperliche Betätigung. Durch Yoga erlernen wir, uns über alles bewusst zu werden, was im Inneren unseres Körpers geschieht.

Yoga fördert die körperliche Gesundheit und Vitalität und ist für Kinder eine gesunde und unterhaltsame Aktivität.

### Warum sollten Kinder Yoga praktizieren?

Unser tägliches Leben ist auf Leistung, Anforderungen und Bedürfnisse ausgerichtet - Kinderyoga bietet einen hervorragenden Ausgleich.

Im Allgemeinen stimuliert und entwickelt Yoga:

- ♥ Koordination

- ♥ Emotionale Ruhe
- ♥ Bewusstsein
- ♥ Flexibilität
- ♥ Selbstsicherheit

### Vorteile von Kinderyoga:



Trainiert, stärkt und sensibilisiert den gesamten physischen Körper des Kindes.



Hilft Kindern, sich den unterschiedlichen Ebenen, die in uns existieren, bewusst zu werden und diese zu schätzen → lehrt sie, wie sie von innen gesund bleiben können (physisch und emotional)



Gleicht den Wachstumszyklus aus und hilft, Beschwerden zu lindern. Insbesondere in Zeiten schnellen Wachstums, wenn Knochen dazu neigen schneller als Muskeln zu wachsen. Schafft Stabilität in den Gelenken.



Gleicht die Funktion der inneren Organe und Drüsen aus.



Öffnet, entsperrt und/oder gleicht die Pulsationen und Energiepfade im Körper aus.



Hilft bei der Ausrichtung und Formung der Knochenentwicklung und Muskeln des Körpers, Förderung der optimalen Ausrichtung und gleichzeitig Verbesserung der Hand- und Fußkoordination, des räumlichen Bewusstseins und Sinn für Rhythmus.



Es fördert die Selbstdisziplin und lehrt Selbstentspannung. Beruhige den Geist.



Erhöht die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren.



Fördert Selbstvertrauen, persönlichen Respekt, Eigenliebe, Selbstwertgefühl, Hoffnung und Selbstvertrauen.



Hilft bei der Verarbeitung angestauter Emotionen.

## Wie wird gearbeitet?

Yoga für Kinder unterscheidet sich von Yoga für Erwachsene dadurch, dass es spielerischer ist. Die Übungen sind in Kurzgeschichten oder Spiele integriert. Dies erleichtert Kindern die Teilnahme an den Asanas (Posen). Die Vorstellungskraft der Kinder wird aktiviert und sie identifizieren sich mit individuellen Bewegungen: Sie "üben" nicht die Kobra, weder den Hund noch die Katze, sie werden "die Kobra, der Hund, die Katze".

Alle Klassen werden durch Musik, Geschichten, Theater und Tanz bearbeitet. Der spielerische Aspekt ist wichtig!



## Wie wäre so eine Yoga-Klasse?

### 1. Ankommen: 5 Min

Wir kommen in der Halle an, grüßen uns und sitzen im Kreis. Wir sprechen über das "Thema des Tages" (Angst, Freude, Traurigkeit, Frieden, Tiere, Frühling, Familie, Wut ...) Es ist eine Gelegenheit für alle kleinen Yogis, etwas zu teilen, das mit dem Thema oder dem Zweck der Klasse zusammenhängt.

### 2. Entspannung/Atmung: 5 Min

Wir machen ein wenig Entspannung oder geführte Visualisierung, um Präsenz und Konzentration zu verbessern.

### 3. Erwärmung: 10 Min.

Zeit, uns zu bewegen! Durch Spiele, Tänze, immer sehr dynamische Übungen, wird uns warm.

### 4. Posen: 20 Min.

Jetzt ja, wir arbeiten in den **Yoga-Posen**. Diese entstehen durch Theaterstücke, Geschichten, Lieder ... je nach Alter und Bedürfnissen der Kinder.

### 5. Visualisierung/Entspannung: 5 Min.

Wir lernen zu meditieren, uns zu entspannen, eine wohlverdiente Pause nach einem lustigen Kurs zu genießen, in dem wir aber viel gearbeitet haben, damit unsere angespannten Muskeln an ihren Platz zurückkehren.

### 6. Abschluss: 15 Min.

Jetzt ist es an der Zeit zu reden, zu kommentieren, was uns gefallen hat und was nicht, Konflikte zu lösen und zu sehen, wie wir uns fühlen. Es ist auch die Zeit, Mandalas zu zeichnen und unser kleines Yoga-Tagebuch zu beginnen, das etwas ganz Besonderes sein wird, das jedes Kind haben wird und das es mit einer Phrase, einer Zeichnung, einem Wort oder einem Foto ausfüllen wird ... am Ende des Kurses wird es wertvoll sein. Ich erinnere mich an all die Arbeit, die im Laufe des Jahres geleistet wurde.

Dies ist nur ein Beispiel, die Klassen können auf unzählige Arten strukturiert werden und es sind die Kinder selbst, die die Yogalehrerin oft dazu bringen, auf die eine oder andere Weise zu arbeiten, mit einer energischeren oder entspannteren Klasse, mit vielen Übungen oder einfach nur einer ... jedoch immer an die Bedürfnisse und Interessen der Kinder angepasst.



## Was brauchen wir?

Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke oder großes Handtuch und etwas zu Trinken.

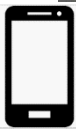


### Vorstellung:



Mein Name ist Ulrike Scholz und einige kennen mich bereits als Trainerin [ULLI](#) vom Mittwochs-KiTu in Volkmarode. Ich bin ein fröhlicher Mensch, voller Energie und Positivismus. Die Arbeit mit Kindern ist für mich ein wahr gewordener Traum. Ich treibe schon mein ganzes Leben lang Sport und liebe es, meine Leidenschaft für die Bewegung mit Kindern zu teilen.

Seit einem Jahr beschäftige ich mich leidenschaftlich mit Yoga und freue mich darauf, Kinder dabei unterstützen zu können, sich ihres Körpers, Geistes und ihrer Gefühle bewusster zu werden, an sich selbst zu glauben, anderen zu vertrauen und die Magie des Lebens zu sehen.



0179/ 122 87 82



[scholz.ulrike@outlook.com](mailto:scholz.ulrike@outlook.com)