

Kinderyoga

Warum Kinderyoga?

Jedes Kind bringt von Geburt an seine eigenen Stärken und Fähigkeiten mit. Diese Stärken nennt man auch Grundkräfte. Diese Einmaligkeit wird durch gezielte Yogaübungen altersgerecht gefördert und unterstützt somit die ganzheitliche Entwicklung. Diese Entwicklung ist somit nicht nur eine Bereicherung für die Erziehung und Beziehung zum Kind, sondern schafft auch ein stabiles Fundament für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Das eigene ICH kann ganzheitlich wachsen.

Der Alltag der Kinder ist heute stark durch Druck, (Schul-)Stress, nervliche Belastung, Mobbing, Konzentrationsschwierigkeiten, Haltungsproblemen, Essstörungen, Übergewicht etc. geprägt. Kinderyoga bietet erwiesenermaßen die besten Voraussetzungen, Kindern auf spielerische Weise den Alltag zu erleichtern und ihnen nachhaltig ein stabiles körperliches und psychisches Gleichgewicht zu schenken.

Was heißt das konkret?

Förderung der vielseitigen Beweglichkeit, Spannkraft in der Haltung, Konzentration, Ausdauer, Entspannung, Kreativität uvm. Durch das Prinzip von Anspannung-Entspannung erschließt sich den Kindern ein universelles Mittel zum „Abschalten“ bzw. Umschalten“. Sie können so lernen, ihre Gefühle und Befindlichkeiten wahrzunehmen und diese entsprechend selbst zu steuern. Ihr Kind lernt sich so besser selbst kennen und seine Persönlichkeit entwickelt sich zu einem stabilen Fundament. Somit kann das eigene ICH ganzheitlich wachsen.

**Ab Sonntag, 28.01.
10:00 – 11:00 Uhr
10er Karte – 35€
Kinder von 5 -12 Jahren**

- Kinderyogaübungen helfen Kindern und Jugendlichen, Stress abzubauen und mit Aggression umzugehen
- Kinderyogaübungen machen Kinder und Jugendliche selbstbewusster und ruhiger
- Kinderyogaübungen helfen bei Schulangst, Depressionen, Essstörungen, ADS/ADHS, Traumata
- Kinderyogaübungen stärken Wahrnehmung, Konzentration und Kognition und verbessern das soziale Miteinander
- Yogaübungen verbessern die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder
- Yogaübungen helfen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, ihr Gewicht zu reduzieren
- Yogaübungen verhelfen zu mehr Flexibilität, einen geraderen Rücken, bessere Koordination, verbessern auch Kraft und Ausdauer

Beispiel Ablauf einer Stunde (45 Min.)

1. Aufwärmspiel (5 Minuten)

z.B. Abklatschen, Naturkinder, Rücken an Rücken Tanz

2. Atemübung (10 Minuten)

z. B. Bärenatmung, Schlangenatmung, Bienenatmung, Wechselatmung, tief in den Bauch mit Tönen aus

3. Yogaübungen (15 Minuten)

z.B. Tiere vom Bauernhof, Haustiere, Tiere aus Afrika, Pflanzen

Blume – Baum – Baum im Wind – Vorbeuge – Vierfüßler – Katze/Kuh – Hund (Variationen) – Vierfüßler – Kindsstellung – Blume (Wdh.)

4. Endendspannung (15 Minuten) – Pause

z.B. Phantasiereise, Klangmeditation, in den Körper Atmen, Dehnen, Strecken