

KINDERYOGA-Kurs

Fantasiereisen
mit exotischen
Tieren



Mobilisieren



Lachen,
Spaß haben
& Kind sein



Imaginieren &
Konzentrieren

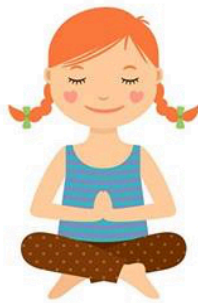


KID'S YOGA

Selbst-
bewusstsein
stärken



Achtsamkeit
schulen



Asana
Stoptanz



Entspannen &
Meditatives Spielen

Für alle Kinder

die zur Kita oder Grundschule
einen spielerischen, aktiven und
beruhigenden Ausgleich wollen...

YOGA KURSAUFBAU IM KITA UND GRUNDSCHULALTER

Struktur ist wichtig für Kinder daher gibt es feste Bausteine im Kinderyoga Kurs:

- * Anfangsritual & Begrüßung mit Klangschale und Stimmungen der Kinder abschätzen
- * Bewegungsspiele (zum Aufwärmen) zum Beispiel:
 - * der Yoga-Asana (Tierkörperhaltungen)- Stopp Tanz
 - * verschiedene Sonnengrüße zum Mitsingen
 - * weitere Kinderlieder speziell für das Kinderyoga
- * Diverse Yogahaltungen (Tiere die in Fantasiereisen und Geschichten „erlebt“ werden)
 - * Kinder dürfen mitbestimmen welche Tiere, beabsichtigt das Gefühl gehört zu werden
 - * Spontanität und Flexibilität fördern um sich damit auf neue/wechselnde Lebenssituationen einzustellen zu können
 - * Imagination und ausgleichend Bodenständigkeit fördern
 - * Dynamische und statische Körperhaltungen im Wechsel zum Anregen des Parasympathikus und Sympathikus. Dies soll Kindern bei Selbstregulieren von Emotionen helfen
- * Diverse Entspannungsmethoden, Körperreisen, Malen, Atemtechniken, Singen von Mantras (bewirken eine Reihe von positiven Effekten siehe Anhang)
- * Abschlussritual und Reflexion

Trotz festem Ablauf werden aktuelle Themen aufgegriffen die von den Kindern ausgehen.

WIRKUNG VON KINDERYOGA

- * Kinderyoga kann auf der körperlichen Ebene die Feinmotorik verbessern und die Muskulatur stärken die im Alltag zu wenig beansprucht wird oder durch Wachstumsschübe vorübergehend beeinträchtigt ist. Oft ist das Ergebnis eine bessere Körperhaltung und eine verbesserte Mobilisation.
- * Die Kräftigung von Körper impliziert eine verbesserte „Haltung“ dem Leben gegenüber und kann die Kinder für außergewöhnlichen Situationen festigen.
- * Die Konzentration und Achtsamkeit sowie die allgemeine sinnliche Wahrnehmung wird gefördert.
- * Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung erlernen die Kinder eine Methode sich selbst zu regulieren. So lernen die Kinder bei Stress oder Wutsituationen ihre Gefühle wahrzunehmen und zu steuern.
- * Steigerung des Selbstwertgefühls durch Erkennen von besonderen Fähigkeiten.
- * Spielerisch lernen, viel Lachen und einfach Kind sein dürfen soll Spannungen lösen.
- * Yoga hat nachweislich zu einer Verbesserung von sozialer Kompetenz geführt.

Sehr viele positive Effekte in vielerlei Hinsichten haben sich schon mit Yoga erarbeiten lassen. Trotzdem gilt wie beim Erwachsenen Yoga, dass auch bei regelmäßigem Kinderyoga kein therapeutisches Versprechen gemacht werden kann. Kinderyoga ist eine Philosophie die beabsichtigt den Kindern Lebensfreude und Vertrauen in sich selbst zu schenken und Blockaden auf physischer und psychischer Ebene zugänglich machen kann.