

Yoga für Kinder ist deshalb so ein toller Weg, weil es Dynamik und Ruhe vereint. Die Kraft der Sonne und die Stille des Mondes sind die Grundelemente im Yoga. Es stärkt die Kinder darin, bei sich zu sein. Sich selbst wahrzunehmen und zu erleben. Es ist kein zusätzliches Angebot neben Klavier und Hockey, sondern es schafft einen Raum, wo sie einfach Kind sein dürfen. Neugierig, zurückhaltend, laut, schüchtern, wild, still, müde, aufgedreht, abwartend, lebendig. Mit verschiedenen Übungen und Wegen stärken wir die Kinder darin, sich wahrzunehmen und holen sie dort ab, wo sie stehen. Und mit dynamischen Übungen wie der Holzhacker kann jeder mal seine Kraft spüren, sowie jedes Kind auch mal eine kleine eingerollte Kastanie sein kann.



Yoga für Kinder symbolisiert für mich Vertrauen, Geborgenheit, Annahme und Akzeptanz.

Auf dieser Basis lernen unsere Kinder. Erst wenn das soziale Ich sich wohlfühlt, kann der Geist gut arbeiten. Die Übungen schulen außerdem die Motorik, das Gleichgewicht, die Konzentration und das Mitgefühl. Soviel ist darüber zu schreiben- aber auch hier gilt: Lernen durch eigenes Erleben.

Stress, Überforderung, psychische Belastung- auch diese Themen haben in die Welt der Familien und sogar in die vermeintliche unbeschwerte Zeit der Kindheit Einzug gefunden. Gleichzeitig liest man viel über Entspannung, Achtsamkeit, Entschleunigung. Wie aber schaffe ich die beiden Themen nicht als Spagat zu erleben? Und welche Rolle kommt uns als PädagogInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen und YogalehrerInnen zu, damit wir beiden Polen gerecht werden können?

Ich biete verschiedene Pakete an, die wir natürlich jederzeit an die Wünsche Ihrer Einrichtung anpassen können.



Alle Angebote bieten einen Einstieg in die passende Theorie zu dem Thema. Allerdings steht das eigene Erleben, Ausprobieren und Erfahren immer im Fokus. Das bildet die Grundlage, um es freudvoll und authentisch weiterzugeben. Dadurch ist immer eine Einheit Entspannung / Yoga für die Teilnehmer enthalten.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse und auch keine besondere körperliche Fitness Voraussetzung. Nur die Freude am Lernen durch und mit Bewegung. Bei körperlichen Einschränkungen (Gelenke, Bandscheibenvorfälle, Bluthochdruck, Schwangerschaft etc.) passe ich einzelne Übungen gerne an!

Dazu bieten sich folgende Lernfelder an:



Mäuseprogramm (4-8 Ustd)

Wie kann ich als Person Ruhe in die Gruppe bringen? Hier geht es um das Thema Präsenz, Körpersprache und Stimmeinsatz. Mit einfachen Übungen gebe ich Impulse, wie man sich im Alltag selbst wahrnehmen kann und darüber auch die eigene Wirkung in die Gruppe beeinflussen kann.

Wie vermittele ich den Kindern Ruhe und Entspannung? Hier geht es darum, Grundlagen zu erwerben wie Kinder entspannen und was sie dazu brauchen. Dabei fließt die kindliche Entwicklung mit ein, die Rahmenbedingungen ebenso wie didaktische Methoden.

Im Praxisteil vermittele ich kleine Spiele, Massagen und Stilleübungen. Diese sind angepasst an den Kitaalltag und können flexibel und ohne große Vorbereitung im Kreis eingesetzt werden, vor den Essenssituationen, in den Ruhepausen usw.



Katzenprogramm (8-16 Ustd)

Basisthema eigene Präsenz und kindliche Form der Entspannung, siehe Mäuseprogramm.

In dieses Modul fließen zusätzlich erste kleine und einfache Yogaübungen mit ein.

Dazu gebe ich einen Einblick in die Welt und die Haltung des Yogas. Was steckt dahinter, wo kommt es her und vor allem, wozu praktiziert man Yoga? Wir lernen die Unterschiede zwischen Yoga mit Erwachsenen und Kindern kennen.

Im praktischen Teil üben wir den Sonnengruß in Kindervariante, angepasst an das Alter und die Gruppengröße. Außerdem üben wir erste Asanas (Körperhaltung). Durch Erfahren und Praxisaufgaben erforschen wir deren Wirkung.

Am Ende erleben wir eine Kinderyogastunde, in der die erlernten Elemente zusammengeführt werden.



Hundeprogramm (16+ Ustd)

In diesem Teil haben wir die Möglichkeit das Erlernte zu vertiefen.

Die Themenfelder „Eigene Haltung“, kindliche Entwicklung“ und „Asanas (Körperübungen)“ werden vertieft und ergänzt.

In diesem Modul steht außerdem die Didaktik weiter im Vorderrund. Wie baue ich sinnvoll eine Yogastunde bzw. eine Yogareihe auf?

Dazu lernen wir eine weitere Yogastunde kennen, abgerundet durch Massage und Fantasiereise.

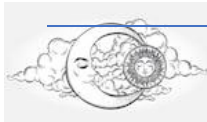
Die Teilnehmer unternehmen erste Schritte, unter Anleitung eigene Geschichten zu kreieren und auszuführen.

KD.



Hund, Katze, Maus

Dieses Modul ist geeignet, wenn du schon Erfahrung mit Kinderyoga gemacht hast. In diesem Teil werden wir kreativ. Wie gestalte ich ansprechende Stunden für Kinder? Wir erleben neue Spiele und Geschichten, neues Material und bauen eigene Geschichten und Lieder der Teilnehmer mit ein.



shutterstock - 516293725

Sonne und Mond - Was biete ich sonst noch an

Fantasiereisen für Kinder (4-8 Ustd)

Was sind Fantasiereisen, was ist zu beachten? Wie setze ich meine Stimme ein? Schreibe ich die Reise selbst oder lese ich vor? Die verschiedenen Aspekte werden beleuchtet und natürlich im Praxisteil geübt.

Kinderyoga und Bücher (4-8 Ustd)

Wir erstellen einladende Stunden anhand von wertvollen Kinderbüchern. Hierbei können Themen wie Emotionen, Freundschaft/Familie oder Natur im Vordergrund stehen.

Klang und Berührung mit Kindern (3-6 Ustd)

Welche Klanginstrumente eignen sich? Welche Wirkung haben die Klänge auf Kinder? Dazu lernen wir, die eigene Stimme als Resonanzkörper kennen und einzusetzen. Passende Lieder runden den Praxisteil ab.

Bei der Berührung erfahren wir die unterschiedlichen Arten der Berührung. Wir testen verschiedene kindgerechte Massageübungen und Geschichten.

Elternabend „Entspannt Leben mit Kindern“ (1,5-4 Ustd)

Hier geht es um den oft stressigen Familienalltag. Die Eltern sind vielleicht angestrengt von der sprudelnden Energie der Kinder und die Kinder mögen kein Nein! und mögen den gestressten Ton der Eltern nicht mehr hören. Ein Kreislauf den man unterbrechen kann. Wir schauen uns einige Situationen an, und überlegen was es braucht, um wieder zu einem positiven und freudvollen Umgang zu kommen. Im praktischen Teil erleben wir kleine Rituale, die Ruhe und Harmonie in die Familie bringen können.