

Über Yoga für Kinder

...basiert auf **Hatha-Yoga** mit den fünf wesentlichen Teilen:

- Die Asanas (Haltungen) dehnen und stärken den ganzen Körper. Ebenso wirken sie auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Körperliche und geistige Anspannung lösend, wecken sie die verschiedensten Energiezonen.
- Atemübungen (Pranayama) wirken reinigend und erhöhen die Vitalität.
- Tiefenentspannung regeneriert und aktiviert die Selbstheilungskräfte, beruhigt und hilft Stress abzubauen.
- Positives Denken und Meditation führen zu innerer Ruhe und eröffnen die Quellen von Intuition und Kreativität.
- Gesunde Ernährung wirkt ganzheitlich positiv.

Gerade der Kinderalltag ist zunehmend geprägt von Hektik, Anspannung, Leistungsdruck und Stress.

Entspannende Phasen kommen vielfach zu kurz. Doch sie sind wichtig, denn gewinnbringend kann eine erforderliche Anspannung nur im Ausgleich mit Entspannung sein.

Die Übungen (Asanas) sollen den Körper beweglich und frei von Verspannungen erhalten - ebenso beeinflussen sie auch Stimmung und die Gefühle, sowie bei regelmäßigem Üben das Denken auf positive Weise.

Kinder lernen am liebsten auf spielerische Art!

Wer möchte nicht so stark werden wie ein „Tiger“, so leicht wie ein „Vogel“ und klug wie eine alte „Eule“?

Die Motorik, das Körpergefühl, die Haltung und die Körperwahrnehmung werden verbessert.

Frühzeitig erlernte und verinnerlichte Bewegungsmuster bilden eine wichtige Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken.

Konzentrationsfähigkeit und Sinneswahrnehmung werden ebenfalls geschult.

Mit dem friedlich-konstruktiven Umgang miteinander, welcher zum Kinderyoga gehört (Yamas und Niyamas aus dem achtgliedrige Pfad), werden ebenso die Sozial- und Selbstkompetenz gestärkt.

Ziel jeder guten Erziehung soll es sein, den jungen Menschen zu einer harmonischen, in sich ruhenden Persönlichkeit zu formen. Das heißt, seine geistigen und körperlichen Anlagen so zu entwickeln, dass sie miteinander in gesundem Einklang stehen.

Das Wissen, dass körperliche Übungen zu seinem Wohlbefinden beitragen, ermöglicht dem Kind einen späteren verantwortungsbewussten und gesunden Umgang mit seinem Körper ~ und erweitert seine Bewusstheit und Achtsamkeit für alles Lebendige.

