

# Kinder-Yoga



## Yoga für Kinder

Auf der körperlichen Ebene verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Das macht Yoga attraktiv für die steigende Zahl motorisch auffälliger und "zurückgebliebener" Kinder.

Die Entwicklung hin zu einer immer differenzierteren Motorik ist wichtiger Teil der Hirnentwicklung des Menschen.

Bewegungsmuster, die frühzeitig erlernt und verinnerlicht werden, bilden die Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken. Zwar können (früh-)kindliche Defizite später ausgeglichen werden, aber nur mit einem deutlich größeren Aufwand.

Von den Eltern am meisten erwünscht, verbessert die Yoga-Praxis die Fähigkeit zur Konzentration, schult die allgemeine sinnliche Wahrnehmung und führt dadurch u.a. zu einer besseren Lernfähigkeit.

Die Beachtung der Yamas und Niyamas (Regeln zum freundlich-konstruktiven Umgang mit sich und seiner Umwelt) im Kinderyoga kann des weiteren zu einer erstaunlichen Verbesserung im sozialen Umgang führen.



In dokumentierten Einzelfällen konnte auch ein deutlicher Anstieg des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit festgestellt werden.

Bei Migräne-anfälligen Kindern konnten die Stärke der Anfälle deutlich gesenkt werden - teilweise bis zum völligen Ausbleiben.

Der Umgang mit Neurodermitis und Allergien kann hilfreich unterstützt werden. Dies vor allem durch das Erlernen der Entspannung, die ja im Yoga nicht isoliert gelehrt und geübt wird. Vielmehr erfahren die Kinder Entspannung im Kontext von Anspannung, als Gegenstück dazu, als etwas, was zusammengehört. Durch das Prinzip von Anspannung-Entspannung erschließt sich den Kindern ein universelles Mittel zum "Abschalten" bzw. zum "Umschalten". Sie können so lernen, ihre Befindlichkeit selbst zu steuern.

Und die Technik zur Entspannung muss gelernt werden. Dann jedoch wird sie - wie Schwimmen und Radfahren - nicht mehr verlernt.



Kinder-Yoga Kurs DI 3 & DI 4

Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr Klasse 1-2

Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr Klasse 3-4

Kurskosten: € 120,00 pro Halbjahr