

KINDERYOGA

Mittwoch/ 14:30-15:45 Uhr/ 1.-4. Jahrgangsstufe



AG-LEITERIN:

Frau Henneberg

INHALTE

Kinderyoga macht nicht nur beweglich, sondern hilft bei der körperlichen, geistigen, emotionalen und psychosozialen Entwicklung. Das, was wir uns als Erwachsene hart erarbeiten müssen, kann Kindern mit Yoga bereits mit auf den Weg gegeben werden. Was macht Yoga:

- *den Abbau von Stress*
- *Kinder entspannen sich leichter und schlafen besser*
- *Muskulatur und Bewegungsfähigkeit - Kinder entwickeln gesunde Körper*
- *das Konzentrationsvermögen und die Aufmerksamkeit*
- *das Selbstvertrauen von Kindern - Sie werden mutiger*
- *das Immunsystem*
- *Kreativität und Fantasie*
- *Stimmungen werden stabilisiert*
- *Konfliktfähigkeit wird verbessert*
- *Kinder lernen etwas über ihren eigenen Körper und seine Funktion*

„Verliebe dich darin, dich um dich selbst zu kümmern, um Körper, Geist und Seele.“

Zu Beginn legen sich die Kinder auf eine Yoga-Matte. Gestartet wird mit einer kurzen Entspannungsreise, mit kurzen Atemübungen oder kindgerechter Meditation. Das erleichtert ihnen den Zugang und beflügelt die Fantasie.

Es folgen kindgerechte Asanas oder Partner- Yoga wie Sonne, Katze, Hund, Löwe, Brücke, Baum usw., welche von einer Geschichte umrahmt werden können. Da viele Yoga-Positionen an die Tier- und Pflanzenwelt angelehnt sind, fällt es den Kindern leicht, eine Katze, einen brüllenden Löwen oder einen Baum nachzuahmen.

Zum Ausklang wollen wir uns nochmal bei einer Massage oder einer schönen Geschichte entspannen.

