



TIGER, PFERD UND AFFE YOGA FÜR KINDER

DONNERSTAG, 8., 22. & 29. JUNI 2017
16:00-17:00
NIBELUNGENGASSE 1 / 3. STOCK, 8010 GRAZ
KOSTEN: €30,-

Informationen für die Eltern zu Kinderyoga

Bereits Kinder sind in der heutigen Zeit von Stress und Verpflichtungen überfordert, verbringen viele Stunden des Alltags vor dem Computer und/oder dem Fernseher und verlieren bereits in jungen Jahren immer mehr die natürliche Beziehung zu ihrem Körper. Kinderyoga stellt eine gute Möglichkeit dar, dieser Entfremdung entgegenzuwirken. Auf spielerische Art und Weise werden Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten angeregt und das kindliche Bedürfnis nach Spiel und Bewegung wird gestillt, dabei stehen der Spaß an der Bewegung sowie der rücksichtsvolle Umgang mit sich selbst und anderen im Vordergrund! Ganz ohne Wettbewerb oder Konkurrenzdruck können die Kinder durch die verschiedenen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen ihre eigenen Grenzen kennenlernen und immer wieder neue positive Erfahrungen sammeln.

Einige **positive Wirkungsaspekte** von Kinderyoga sind:

- Schulung der Grob- und Feinmotorik
- Kräftigung der Muskulatur
- Stärkung des Nervensystems und der Abwehrkräfte
- Verbesserung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls
- Förderung der Entspannung und Ausgeglichenheit
- Abbau von Stress und Aggressionen
- Stärkung der sozialen Kompetenz
- Wahrnehmungsförderung der eigenen Grenzen und Gefühle
- Förderung des gesunden Schlafs

Ab welchem Alter ist Yoga für Kinder empfehlenswert?

In Indien sagt man, dass ein Mensch reif für Yoga ist, sobald er zu atmen beginnt! Bereits Babys werden durch sanfte Massage und gezielte Bewegungen auf Yoga vorbereitet. Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren sind „Eltern-Kind-Yogaeinheiten“ ideal, jedoch ist es ab 4 Jahren möglich, in eine Gruppe zu gehen. Dabei kommt es auf die Wesensnatur des Kindes bzw. seine Erfahrung mit Gruppenunterricht an. Ab einem Alter von 6 Jahren, also zu Beginn der Schulzeit, ist der beste Zeitpunkt, um mit dem Yogaunterricht in der Gruppe mit anderen Kindern zu beginnen.

Soll ärztlicher Rat eingeholt werden, bevor man mit Yoga beginnt?

Der Zugang zu Yoga im Kindesalter ist grundsätzlich spielerisch und der Körper des Kindes stellt sich zumeist sehr rasch auf die gesunden Bewegungen und Positionen ein. Die positiven medizinischen Wirkungen von Yoga sind mittlerweile nachgewiesen. Sollten bei einem Kind jedoch aufgrund von Krankheiten o.ä. dennoch Probleme auftreten, empfiehlt es sich natürlich einen Arzt zu konsultieren.

Was kann man als Elternteil erwarten?

Vermeiden Sie bewusst allzu große Erwartungen! Ein Kind wird bestimmt nicht von heute auf morgen absolut ausgeglichen und konzentriert oder beweglich wie ein Schlangenmensch sein! Auch Kinder sind anfangs gelegentlich skeptisch oder zurückhaltend und machen die Yoga-Einheit vielleicht nur zur Hälfte mit. Eltern fühlen sich dann möglicherweise unter Druck gesetzt, weil ausgerechnet IHR Kind nicht so ist wie die anderen – und so etwas spürt ein Kind! Geben Sie ihm die Chance, sich eingewöhnen zu dürfen und zeigen Sie Geduld. Etwas Neues zu erlernen braucht einfach seine Zeit!

Wie ist der Ablauf der 3 Kinderyoga-Kennenlerneinheiten?

Gemeinsam werden wir die Grundbegriffe des Yogas sowie die Yoga-Regeln kennenlernen. Danach machen wir uns auf eine fantasievolle Reise nach Indien. Begleitet von indischen Klängen und Gerüchen, werden wir die Tiere Indiens entdecken und dabei versuchen unser Herz und Fantasiauge öffnen. Dazu beginnen und beenden wir die Einheiten immer im gemeinsamen Kreis, dazwischen werden verschiedene Bewegungsspiele und Entspannungsgeschichten sowie ein Asana-Teil eingebaut.

Über mich:

Mag.^a Katrin Ahorner

Kinderyogalehrerin, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Yoga ist für mich eine ganzheitliche Methode um Körper, Geist und Seele (wieder) ins Gleichgewicht zu bringen. Der bewusste Ausstieg, aus dem oft von Hektik und Leistungsansprüchen geprägten Alltag, ist für mich wie eine wunderschöne Insel, zu der ich immer wieder mit Freude zurückkehre.

- Ausbildung zur Kinderyogalehrerin nach Sybille Schöppel
- Eingetragene Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
- Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin (i.A.)
- Tätig als Klinische Psychologin in der Integrativen Zusatzbetreuung

Anmeldung und Infos unter
info@beyond-yoga.at