

Kinderyoga: Einmal eine Kobra sein



Yoga ist für alle Altersgruppen eine tolle Erfahrung. Schon Säuglinge können mit ihren Müttern spezielle Yoga-Übungen machen. Eine Altersbeschränkung gibt es also nicht. Wir achten deshalb darauf, dass die Kinder bei globegarden entsprechend ihres Alters und ihrer Entwicklung mit Freude in die Rolle von Kobra oder Hund schlüpfen können.

Was macht man beim Kinderyoga?

Kinderyoga ist fantasievoll. Die Kinder werden mit Spass an die Asanas herangeführt, aber wie die Übungen aussehen, das bestimmen die Kinder selbst. Denn sie kopieren keine Übungen, sondern schlüpfen in die Rolle von Kobra oder Hund, sie spielen eine Schlange oder ein Krokodil nach und finden selbst ihre Bewegung. Die Pädagogen erzählen dazu passende Tiergeschichten oder die Kinder erfinden neue, die sie spannend finden.

Das wird beim Kinderyoga gefördert

Vordergründig werden Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult. Aber Kinderyoga leistet noch mehr. «Regelmäßiges Praktizieren von Yoga wirkt sich positiv auf Kinder und deren Entwicklung aus. Es fördert neben Freude, Beweglichkeit und Koordination auch maßgeblich Ausgeglichenheit, Konzentration, Selbstvertrauen und Gemeinschaftssinn», hat Sybille Schöppel, Pädagogin und Kinderyoga-Expertin aus Österreich in der Zeitschrift «Pädiatrie & Pädologie» ausgeführt. Diese Lebenseinstellung helfe den heran-

wachsenden jungen Menschen, das Leben gesund, erfolgreich, freudvoll, selbstbewusst und gemeinschaftsorientiert zu gestalten.

Darauf achten wir

Natürlich unterscheiden sich die Übungen vom Erwachsenenyoga, denn nicht alle Asanas sind für Kinder geeignet. Beispielsweise sollten die Handgelenke nicht zu stark belastet werden, auch zu starke Dehnungen sollten vermieden werden. Deshalb stellen wir für die Kinder ein Programm zusammen, das voller spielerischer Elemente ist.