

KINDER YOGA

Meine Notizen



KINDER YOGA

Qualifikation der Kursleiterin

- Ausbildung zur Heilerzieherin
- Fachlehrerin für verhaltensauffällige und emotional schwierige Kinder und Jugendliche
- Kinderyoga Lehrerin

Bewegung & Entspannung



Yoga- und Pilateszentrum Schwerin

Tanzstudio Balance

Yogazentrum Schwerin

Lübecker Straße 168a

19059 Schwerin

Telefon 03 85 – 75 82 7 82

E-Mail info@yogazentrum-schwerin.de

Internet www.yogazentrum-schwerin.de

oder www.kinderyoga-zentrum-schwerin.de

KINDER YOGA

NAMASTÉ



Sei gut zu Dingen oder Sachen

Sei gut zu Dir

Sei gut zu anderen

Was	Yoga für Kinder Altersgruppen von 4 – 10 Jahre
Wann	Jeden Montag und Freitag Termine bitte telefonisch erfragen oder im Internet unter www.kinderyoga-zentrum-schwerin.de
Wo	Yogazentrum Schwerin
Warum	Aus Freude aus Bewegung Lernen mit allen Sinnen

KINDER YOGA

Warum Kinderyoga?

Yoga bietet Kindern einen wunderbaren Gegenpol zum leistungsorientierten Alltag in der Schule oder im Kindergarten.

Wie sieht Kinderyoga aus?

Spielerisch werden in erzählten und erlebten Geschichten – durch die Nachahmung von Tieren und Situationen – die Yogaübungen ausprobiert, erlernt und erfahren.

Der Ablauf der Übungsstunden richtet sich dabei nach den Bedürfnissen der Kinder und der Gruppe.

Was erreicht Kinderyoga?

Yoga gibt Ihren Kindern eine

- optimale Körperhaltung
- neue Konzentrationsfähigkeit
- Selbstbewusstsein
- mit Freude den Körper mit allen Sinnen erforschen und entdecken
- ins Gleichgewicht kommen
- gleichzeitiges Lernen mit Kopf, Herz und Körper



KINDER YOGA

Was ist anders beim Kinder-Yoga?

Im Vergleich zum Erwachsenen-Yoga entscheiden sich Kinder zunächst nicht selbst für Yoga sondern werden von den Eltern – aus deren Beweggründen - zum Yoga gebracht.

Im Gegensatz zum rational orientierten Unterricht der Erwachsenen, welcher die 3 W-Fragen "Was - wie – warum" jeder Übung erklärt, pflegen Kinder in der Regel einen kreativen und phantasievollen Umgang mit den Asanas.

Hierbei regen diese schon durch den Namen zur Nachahmung an. Damit ist der Zugang zu den Asanas direkter und beginnt gleich auf der sinnlich-körperlichen Ebene.

Warum gibt es im Kinderyoga teilweise andere Begriffe?

Schwer nachvollziehbare Namen einiger Übungen werden entsprechend dem Alter der Kinder angepasst.

Beispielsweise wird statt der Bezeichnung der "yoga mudra" bei Kindern der Ausdruck "das Blatt" verwendet.

Diese Abwandlungen der traditionellen Bezeichnungen folgen keiner allgemeinen Nomenklatur, sondern sind individuell von Lehrerin zu Lehrer verschieden.



KINDER YOGA

Meine Notizen

