

~ Yoga ~

→ Was bedeutet “Yoga”

Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie, Verbindung“.

Yoga stammt ursprünglich aus Indien und deren Wurzeln reicht bis mind. 3.500 Jahre v. Chr. zurück.

→ Ziel des Yogas

Die Verbindung von Körper, Seele und Geist.

Yoga betrachtet den Menschen als Ganzes und nutzt die Verbindung zwischen Körper und Psyche, um zu mehr Wohlbefinden, Stärke und innerer Ruhe beizutragen.

→ Was bewirkt Kinderyoga?

- Verbesserung der Motorik, des Körpergefühls und der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Konzentration und Lernfähigkeit
- Verbesserung sozialer Fähigkeiten (Umgang in der Gruppe und Eingliederung)
- Erhöhung des Selbstbewusstseins
- Unterstützung der Wirbelsäule und der Muskeln
- Linderung von Migräne
- Erlernen der Entspannung
- Förderung und Steigerung der Fantasie/Kreativität

→ Unterschied: Yoga für Erwachsene und für Kinder

- phantasievoller und kreativer Umgang mit den Asanas (Körperübungen)
- Kinder ermüden körperlich schneller als Erwachsene, deswegen sind es nur max. 60 Minuten pro Einheit
- Kinder toben außerhalb der Matte herum
- spontane Einfälle der Kinder können und sollten in die Stunde integriert werden
- es gibt keine Wertung - kein “richtig” oder “falsch”
- kein leistungsorientierter Ansatz

→ Was bedeutet Namasté

Namasté ist die Begrüßung und Verabschiedung.

Man kann es den Kindern als ein “Hallo” und ein “Tschüss” erklären.

Tatsächlich bedeutet es mehr: dem Gegenüber wird großen Respekt ausgedrückt.



→ **Was ist Sanskrit**

In Indien als Literatur- und Gelehrtensprache verwendete altindische Sprache.

→ **Was bedeutet Om Shanti**

„Om“ ist die heilige Silbe des Sanskrit, der als Klang und Symbol heilende Kraft zugesprochen wird.

„Shanti“ bedeutet Frieden, Ruhe oder Seelenruhe und beschreibt einen Zustand der Glückseligkeit.



Eine Fantasiereise für Zuhause

Der fliegende Teppich

(Dein Kind kann es sich auf einer Matte oder im Bett gemütlich machen und sich gerne zudecken. Kleiner Tipp: Es gibt Augenkissen, die sich die Kinder während der Entspannungsphase auflegen können.)

“Stell dir vor, deine Yogamatte/Bett verwandelt sich in einen fliegenden Teppich. Du liegst ganz bequem auf diesem fliegenden Teppich und hebst langsam vom Boden ab. Durch das Fenster fliegst du aus dem Raum und steigst immer höher und höher.

Pause

Von oben siehst du nun die Häuser und Bäume unter dir.
Alles erscheint plötzlich ganz klein und wird immer kleiner und kleiner.
Du fliegst über Dörfer und Städte und nimmst alles von oben wahr.
Du fliegst immer weiter und entdeckst in der Ferne einen riesigen Berg mit etwas Schnee auf dem Berggipfel.
Du bist neugierig und lenkst deinen fliegenden Teppich zu diesem Berg. Du betrachtest die wunderbare Natur um den Berg von oben: die Blumen und Bäume, die Büsche und Sträucher.
Nun fliegst du über den Berggipfel und genießt den Ausblick. Nimm die Ruhe und die Kraft wahr, die dieser große Berg ausstrahlt.
Der Schnee auf dem Berggipfel glitzert in der strahlenden Sonne. Die Sonne wärmt dich im ganzen Körper. Genieße diese Wärme und den wunderschönen Blick über den Berg in die Ferne.

Pause

Langsam kehrst du mit deinem fliegenden Teppich wieder zurück.
Du nährst Dich deinem Zuhause und fliegst durch das Fenster zurück in den Raum.
Nun verwandelt sich der fliegende Teppich wieder zurück in deine Matte und du wirst langsam wieder wach.

Jetzt kehrst du langsam mit deinen Gedanken wieder zurück ins Hier und Jetzt.
Du fängst an, deine Zehen und Finger zu bewegen. Dann deine Hände und Füße.
Jetzt rolle dich auf die rechte Seite und komm über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben.

Namasté