

Neu am Mörike: Kinder-Yoga AG

Ab dem zweiten Halbjahr gibt es Kinderyoga für die Klassen 5 bis 7 an.



Frau Klees hat die Liebe zum Yoga 2018 auf Reisen durch Nepal und den indischen Himalaya für sich entdeckt. Dieses intensive Yoga-Gefühl in die Heimat mitgenommen und fleißig geübt, hat sie ihre Yogalehrerinnenausbildung 2022 abgeschlossen und während der Elternzeit 2024 um eine Prä- und Postnatal sowie eine Kinderyogausbildung erweitert.

„Yoga ist ein Tool, das mich persönlich das Leben und den Blick darauf positiver erleben lässt. Seit ich regelmäßig Yoga praktiziere, fühlt sich mein Körper kraftvoller und gesünder und mein Geist ruhiger an.“



Yoga-Auftrag

Da Yogaklassen in Stuttgart relativ teuer sind und es bestimmt nicht jeder Familie möglich sein wird, ihren Kindern eine regelmäßige Yogapraxis zu bieten oder schlichtweg gar nicht auf die Idee kommen, möchte Frau Klees Yoga in die Schule bringen und somit eine Brücke

zwischen ihrer Leidenschaft zum Yoga und ihrem Beruf als Lehrerin schlagen. *Yoga* wird somit gratis für die Schülerinnen und Schüler angeboten und gleichzeitig ist sehr praktisch, dass sich diese bereits im Schulgebäude befinden und somit keine Wegzeit zu einem Studio anfällt, das spart wertvolle Zeit.

„Als Schülerin wusste ich gar nicht, was Yoga ist. Im Nachhinein betrachtet, hätte ich es gerne in jüngeren Jahren kennengelernt und viel früher damit begonnen, es in mein Leben zu integrieren. Ich denke, es hätte mehr Leichtigkeit in meine Schulzeit und Jugend gebracht.“



Yoga ist übrigens nicht nur etwas für Mädchen - das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Ursprünglich wurde Yoga sogar ausschließlich von Männern praktiziert und heute haben sehr viele erfolgreiche Sportler private Yogalehrer, wie z.B. Patrick Broome, der seit 2016 die deutsche Fußball-Nationalmannschaft begleitet, außerdem setzen viele starke Kletterer auf Yoga, uvm.

Vorteile von Yoga für Kinder und Jugendliche

Schülerinnen und Schüler profitieren ganz besonders von Yoga, da sie im Alltag viel leisten und dabei leider sehr viel Zeit sitzend verbringen müssen, was oft zu Fehlhaltungen und Verspannungen führt. Dadurch besteht bei vielen Jugendlichen ein großes Bedürfnis nach *Bewegung und Entspannung* als Ausgleich.



Yoga fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur, Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht, es ist aber so viel mehr als reine Bewegung, es fördert auch mentale Stärke. Durch das altersgerechte, teils spielerische und auch fantasievolle Zusammenspiel von Haltungen, Meditations- und Atemübungen, Musik und Yogageschichten schafft es Ruheinseln, baut Spannungen sowie innere Unruhe ab und steigert das physische und psychische Wohlbefinden sowie die psychische Stabilität von Kindern, weil Yoga uns erdet.

Bessere schulische Leistungen durch Yoga

Weiterhin können regelmäßige Kinderyogaeinheiten die Konzentrationsfähigkeit, kognitive Fähigkeiten und emotionale Selbstregulation von Kindern steigern, was sich positiv auf die Alltagsbewältigung und schulische Leistungen auswirken kann.

Konkret kann man z.B. durch Meditation und einfache Atemübungen lernen, Stress und Ängste bewusst zu reduzieren (z.B. vor Klassenarbeiten) und dadurch konzentrierter sowie fokussierter arbeiten. Insgesamt macht Yoga nicht nur resilienter, sondern stärkt auch das Immunsystem und fördert einen erholsameren Schlaf.

Die Kinderyogaübungen sind weniger auf körperliche Herausforderungen ausgerichtet wie im Erwachsenenyoga, sondern mehr auf das Bewusstsein für den eigenen Körper, das Entdecken des eigenen Ich - und zwar jenseits von Bewertungen. Jeder macht, so wie er kann und das ist auch gut so, denn jeder Körper ist einzigartig. Es ist also völlig egal, ob du groß, klein, sportlich, unsportlich, beweglich oder unbeweglich bist – Yoga ist für alle und jede:n geeignet!

Fazit

Im Kinderyoga wird also nicht nur ein neues Hobby vermittelt, sondern ein liebevoller und kraftspendender Begleiter durch ein Leben in mehr Zufriedenheit, Glück und Selbstbestimmtheit. Kurz gesagt, Yoga versteht sich als umfassendes Werkzeug, das die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unterstützt und fördert.

Und nicht zu vergessen: **Yoga macht Spaß!**

Also, worauf wartest du noch... Auf die Matte, fertig, los!

KINDER-YOGA AG

Leitung: Frau Klees (45h Kinderyoga-Ausbildung -> ausgezeichnet als "besonders entwicklungsfördernd" der BAG e.V., TÜV Rheinland, YACEP (AYA) und RCYs (AYA))

Klassen: 5 - 7

Zeit: Mittwochs, 14:10 Uhr - 14:55 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Beginn: 05.02.2025

Anmeldung bis 03.02.2025: Sekretariat (Anmeldeformular) oder per Mail: a.klees@das-moerike.de (Anmeldeformular kann dann nachgereicht werden)

Bildquellen:

1. <https://www.istockphoto.com/de/vektor/yoga-f%C3%BCr-kinder-asanas-posiert-gesetzt-gm624628864-109812403>
2. Privat
3. <https://hipposandfish.com/yoga/>

4. https://www.freepik.com/premium-vector/set-teen-practicing-yoga_43849036.htm