

# Kinderyoga an Schulen

**Zielsetzung:** Das Ziel dieses Programms ist es, den Schülern eine ganzheitliche Methode zur Förderung ihrer körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung zu bieten. Yoga kann helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu fördern, Beweglichkeit und Körperbewusstsein zu steigern sowie das Selbstbewusstsein und die sozialen Kompetenzen der Kinder zu stärken.

Kinderyoga ist eine kinderfreundliche Form von Yoga, die speziell für die Bedürfnisse von Kindern entwickelt wurde. Es kombiniert einfache, spielerische Bewegungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, die sowohl die physische als auch die mentale Gesundheit der Kinder fördern.

Yoga fördert eine gesunde Körperhaltung, reduziert Spannungen und Stress und stärkt die Selbstwahrnehmung. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung lernen die Kinder, sich selbst besser zu spüren und zu regulieren, was besonders in der heutigen, oft hektischen Welt von großer Bedeutung ist.

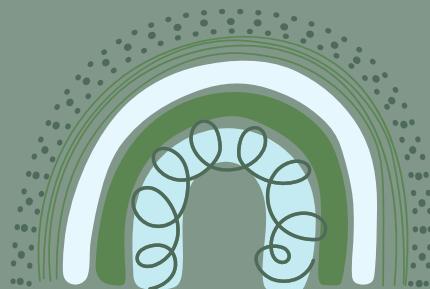
## I. Vorteile von Kinderyoga

### Körperliche Vorteile:

- Verbesserte Flexibilität und Beweglichkeit: Kinder werden in die Grundprinzipien von Dehnung und Mobilität eingeführt, was ihre körperliche Koordination verbessert.
- Stärkung der Muskulatur: Durch verschiedene Yoga-Posen wird die Körpermitte gestärkt, was zu einer besseren Haltung und Stabilität führt.
- Förderung der Körperwahrnehmung: Kinder lernen, auf ihren Körper zu hören, was in anderen Lebensbereichen von Vorteil ist.

### Mentale und emotionale Vorteile:

- Stressbewältigung und Entspannung: Yoga hilft den Kindern, sich zu entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen. Atemübungen und Achtsamkeit fördern innere Ruhe.
- Verbesserte Konzentration und Fokus: Durch regelmäßiges Üben von Achtsamkeit und gezieltem Fokus während der Yoga-Übungen können die Kinder ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule und im Alltag verbessern.
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl: Yoga unterstützt die Entwicklung eines positiven Körperbildes und hilft Kindern, sich selbst besser wahrzunehmen und zu schätzen.
- Förderung von Empathie und sozialen Fähigkeiten: Kinder lernen, im Team zu arbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. In Partnerübungen können sie Kommunikation und Zusammenarbeit üben.



## 2. Struktur des Yoga-Programms

**Dauer:** Eine Yogastunde dauert in der Regel eine Stunde.

**Teilnehmer:** max. 10 Kinder pro Stunde

### Inhalte der Stunde:

- Begrüßung: Kurze Einführung zum Thema und Atemübungen (z.B. „Bauchatmung“ oder „Blumenatmung“) oder Anfangsritual/-lied um die Kinder zu entspannen und den Fokus zu schärfen.
- Aufwärmen: Kindgerechte, spielerische Aufwärmübungen, die den Körper vorbereiten und die Beweglichkeit fördern.
- Yoga-Posen: Einfache Yoga-Posen, die an Tiere oder Dinge aus der Natur erinnern (z.B. „Katzenbuckel“, „Baum“, „Krieger“). Diese Posen werden durch Geschichten oder Bilder ergänzt, um die Fantasie der Kinder zu fördern.
- Achtsamkeit und Entspannung: Eine kurze Phase der Achtsamkeit und einer geführten Entspannungsübung z.B. Fantasiereise, Massagegeschichte, etc.
- Kreativteil oder Meditation
- Abschlusslied

### Methoden:

- Spiele: Die Übungen werden spielerisch und kreativ gestaltet, sodass sie die Kinder fesseln und gleichzeitig fördern.
- Geschichten und Phantasie: Kinder können in Yoga-Stunden zu „Tierfreunden“ oder „Abenteuerern“ werden, was die Verbindung zu den Übungen stärkt und Spaß macht.
- Musik und Rhythmus: Sanfte Musik oder Naturgeräusche können unterstützend verwendet werden, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.

## 3. Organisatorische Aspekte

### Zielgruppe:

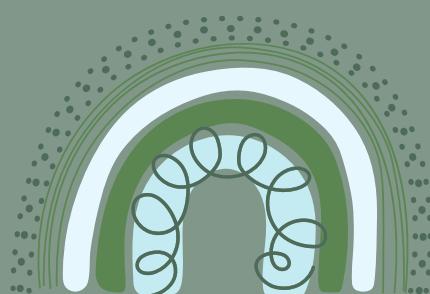
Das Programm ist für Kinder im Alter von 3-10 Jahren konzipiert und kann je nach Bedarf in verschiedenen Altersgruppen angeboten werden.

### Kursangebot:

- Einzelne Yoga-Stunden
- Wöchentliche Kurse in Form eines 5er oder 10er Blocks
- Workshop-Angebote zu bestimmten Themen (z.B. Stressbewältigung, Konzentration)

### Zeitpunkt:

Das Yoga-Programm kann als zusätzliches Angebot während des Sportunterrichts, in der Nachmittagsbetreuung oder in speziellen Programmen (z.B. zum Stressabbau während Prüfungsphasen) integriert werden.



## 4. Ablauf und Kosten

### Probestunde:

Zu Beginn des Programms kann eine kostenlose Probestunde angeboten werden, um das Konzept vorzustellen und zu testen.

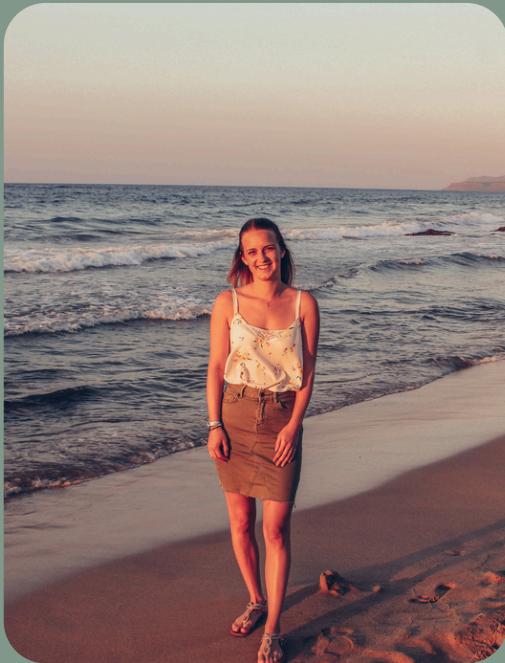
### Kosten:

Die Kosten für das Yoga-Programm können je nach Umfang und Dauer angepasst werden.

Hier einige Beispiele:

- Einzelne Stunden: 11 € pro Kind (max. 10 Kinder pro Gruppe)
- Wöchentliche Kurse: 5er Block: 50 €/Kind , 10er Block: 90 €/Kind

**Wenn Sie Interesse daran haben, Kinderyoga in Ihre Schule zu integrieren, stehe ich Ihnen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Ich würde mich freuen, gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Programm für Ihre Schüler zu entwickeln.**



Tanja Ritz  
24 Jahre alt  
aus Maria Schmolln



Kindergartenpädagogin  
Kinderyogalehrerin

