

## **YOGA SPASS** in der Einrichtung pop e poppa



### **YOGA SPASS FÜR KINDER** mit Rebecca Boettcher, Pädagogin

Yoga macht stark – Durch verschiedene Übungen finden Kinder innere Ruhe und Ausgeglichenheit, bekommen ein besseres Körpergefühl und ein starkes Selbstbewusstsein. Es bietet einen wunderbaren Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag unserer Zeit.

Eine Kinderyoga Einheit dauert 45 Minuten und findet in den Räumlichkeiten der Kindertagesstätte einmal wöchentlich am Freitag Morgen statt. Damit auf jedes Kind individuell eingegangen werden kann wäre eine Gruppengrösse von sechs bis zehn Kindern ideal.

Ich freue mich darauf auch ihr Kind in meinem Kurs begrüßen zu dürfen, Namasthe.

## Warum Yoga für Kinder?

In unserem leistungsorientierten Alltag brauchen vor allem Kinder Ruhephasen, um mit den wachsenden Anforderungen umgehen zu können. Durch Yoga versuchen wir, den Kindern einen Weg zu eröffnen, in harmonischer Entwicklung ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten.

Im Mittelpunkt des Übens steht die Erfahrung, durch einfache sanfte Übungen das Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und zu erleben. Mit Erfahrungen in der Stille und durch Atemübungen ergänzen wir das bewegte Tun.

Wenn Ihr Kind lernt, dass körperliche Übungen zum eigenen Wohlbefinden beitragen, wird es später bewusster mit seinem Körper umgehen und eigene Körpersignale leichter verstehen.

Zahlreiche Studien haben mittlerweile die Wirksamkeit von Yoga bestätigt. Aktuell empfiehlt auch die Vereinigung der US-amerikanischen Kinderärzte Yoga mit Kindern. **Hier geht's zum Artikel.**

## Wie läuft eine Yogastunde ab?

In meinen Kinderyogastunden nehme ich die Kinder mit auf eine spannende und spielerische Reise. Die Stunde beginnt mit einem Ritual und einer kurzen Gesprächsrunde. Mit Bewegungsspielen lockern wir danach unseren Körper auf. Es folgt die Asana-Praxis: Die Yogahaltungen werden meist in eine Geschichte eingebettet, z.B. ein Märchen, eine Abenteuergeschichte, oder eine vertraute Situation aus dem Alltag (Trottinett fahren lernen, Ballettunterricht, Streit um das momentan geliebte Spielzeug usw.). Damit steht das spielerische Erleben an erster Stelle. Eine Fantasiereise läutet den Entspannungsteil meiner Yogastunde ein. Einfache Atemübungen und (Partner-)Massagen bieten eine weitere Möglichkeit, um den eigenen Körper oder den Körper des anderen bewusst wahrzunehmen. Den Abschluss einer Stunde bildet eine Feedback-Runde und das Endritual.

Besonders wichtig ist mir der Aspekt "off the mat": In jeder Stunde lernen die Kinder etwas auf spielerische Weise dazu. Dies kann eine einfache Entspannungsübung sein, die im anstrengenden Alltag hilfreich ist und selbst umgesetzt werden kann. Oder aber neues Wissen, z.B. wie viele Knochen wir Menschen besitzen, warum Schlangen nicht schwitzen können, Pferde aber schon. Und wie wir alle gut und sorgsam miteinander umgehen.

## Wobei hilft Yoga?

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von Ängsten
- Aufbau emotionaler und sozialer Intelligenz
- Förderung der Sprache durch Koordination von Bewegung und Sprache
- Lockerung und Aufbau der Muskulatur
- Abbau aufgestauter Energien

- Verbesserung der Koordination
- Förderung des Körperbewusstseins
- und vieles mehr...

Yoga stellt ebenfalls eine gute Hilfe für Kinder, die Probleme mit Konzentration und Lernen, mit Haltung und Atmung haben oder unter Einschlaf- und Schlafproblemen leiden. Sehr erfolgreich arbeiten wir auch mit Kindern, die eine ADS/ADHS Diagnose haben.



### Wer bin ich?

Ich bin Rebecca Boettcher, 34 Jahre und ausgebildete Pädagogin. Seit ich 2007 während meiner Indienreise in die Philosophie des Yogas eingetaucht bin, begleitet mich die Lebensweise täglich. Aus diesem Grund, habe ich mich nach der Geburt meiner Tochter Mila zur Kinderyogalehrerin weitergebildet.

Seit 2015 bin ich mit einer Kollegin im Bereich der Baby- und Kleinkindpädagogik tätig mit der Firma **Mamis Baby** und seit 2016 unterrichte ich auch als Kinderyogalehrerin.

Für mehr Informationen stehe ich Ihnen gerne per Mail [info@mamibaby.ch](mailto:info@mamibaby.ch) oder unter der Telefonnummer **079 151 88 43** zur Verfügung.