



Bewegung und Entspannung mit Kinderyoga

Im November 2019 besuchte das gesamte Team vom Naturparkkindergarten Heimschuh einen tollen Kinderyoga-Workshop. Die Referentin, Christa Brauchart, welche selbst viele Jahre als Kindergartenpädagogin tätig war, erprobte mit uns ihr vielfältiges Programm.

Voller Freude und Elan starteten wir eine Woche später mit unseren ersten Yogaeinheiten. Alle Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren waren von Anfang an mit großer Begeisterung dabei, einige Kinder kannten Yoga auch bereits von ihren Müttern („Meine Mama macht das zuhause auch“).

Schritt für Schritt erarbeiteten wir mit Yogakarten, Geschichten und lustigen Spielen die Yogaübungen, welche auch Asanas genannt werden. Als immer wiederkehrendes Ritual in den Einheiten haben wir die indische Begrüßungsform Namaste und den Sonnengruß eingeführt. Da Yoga auch zur Entspannung beitragen soll, haben wir in stressigen und aufregenden Zeiten (z.B. vor einem Fest) den Kindern in den Yogaeinheiten vermehrt Entspannungsübungen und stille Übungen angeboten. Durch die große Begeisterung der Kinder für das Kinderyoga wurde auch zuhause stolz geübt. Dafür wünschten sich die Eltern Unterstützung und wir erstellten als Hilfestellung eine Übersicht über die Asanas mit Bildern zum Nachmachen. Außerdem ist auch noch ein Eltern-Kind-Yoga-Nachmittag geplant und Kinderyoga soll auch im Sommerfest Platz finden.





Welche Bildungsbereiche wurden berührt?

☐ Ästhetik und Gestaltung

☒ **Bewegung & Gesundheit**

☐ Emotionen und soziale Beziehungen

☐ Ernährung



☐ Ethik und Gesellschaft

☐ Natur und Technik

☐ Sprache und Kommunikation

