

Liebe Eltern,

Hiermit möchte ich Sie und vor allem Ihr Kind einladen, Kinderyoga zu machen. Seit einigen Jahren bieten wir einmal wöchentlich Kinderyoga im Hort an. Es unterscheidet sich sehr vom Yoga für Erwachsene. Denn bei den Kindern stehen Spaß und Abwechslung im Mittelpunkt und die Reisen in Phantasiewelten.

Kinderyoga macht aber nicht nur Spaß.

Kinderyoga ist gesund und gibt den Kindern neue Energie. Konzentration und Ausdauer werden entwickelt und das Gleichgewicht trainiert. Außerdem wirkt sich Kinderyoga günstig auf das Körperbewusstsein aus und die Kinder lernen, sich zu entspannen.

Wir können uns natürlich nicht zum Yoga treffen, deshalb finden Sie im 2. Anhang eine Datei mit einer vorbereiteten Kinderyoga-Stunde zum „einfach-zuhause-auf-dem-Teppich-Machen“. Die Kinder könnten, wenn sie schon gut lesen können, allein üben. Bei der Entspannungsgeschichte ist Ihre Mithilfe allerdings nötig. Wenn Sie genug Zeit haben, macht es sich auch gut, wenn Sie alles vorlesen (und vielleicht gemeinsam üben☺). Bitte üben Sie aber immer achtsam und vorsichtig. Jeder sollte so üben, dass er sich wohlfühlt und es nicht weh tut. Begleitende Musik ist dabei immer angenehm. Auf youtube finden Sie bestimmt etwas, z.B. -Meditationsmusik Wunderbare Natur-.

Der Vollständigkeit halber hänge ich eine Liste mit Titel und Autor verwendeten Texte und Bilder an. Ich bitte Sie in dem Zusammenhang auch, die Datei nur für den Hausgebrauch zu nutzen.

Erreichen können Sie mich über meine Emailadresse ukaul@hortamrosegarten.de .

Nun wünsche ich allen viel Freude mit dem Kleinen Yogi, Barbar und Franz beim Yoga!

Herzliche Grüße vom Hort

U. Kaul

Verwendete Literatur und Karten:

Yoga für Klein und Groß, Der Kleine Yogi, Buch und Karten – Schauer, Nausch

Yoga für Kinder - Guber, Kahlisch

30 Kinderyogakarten - Gulden, Pohl, Scheer

Die Kinder-Yoga-Box – Binder

Yoga mit Mukti, Ruhner, Furchenzieher

Lachyoga mit Kindern, Leisch

Yoga mit Barbar, de Brunhoff

Mit dem Zauberteppich unterwegs, Krowatschek, Hengst

Heute Regen, morgen Sonne, Seyffert

Kinesiologie – Kinder finden ihr Gleichgewicht, Innecken

Bildnachweis: Wennis's juckt, Barbara Andre, <https://www.fotocommunity.de/>

