

Kinderyoga



Probleme unserer Kinder heute

Die Probleme und Schwierigkeiten unserer Kinder kommen in den Familien ans Tageslicht, zeigen sich aber auch deutlich im Alltag der Schulen und Betreuungseinrichtungen, in denen die Kinder regelmäßig Zeit verbringen.

Häufige Symptome

- Konzentrationsstörungen
- Hyperkinetische Verhaltensauffälligkeiten /ADHS
- Aggression
- Intoleranz, übersteigerte Konkurrenz und sozialer Ausschluss
- Schlafstörungen

Wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass die Ursachen mitunter sehr ähnlich sind, wobei zumeist eine ungünstige Kombination mehrerer Faktoren vorliegt.

Häufig werden genannt:

- zu hohe Leistungsanforderungen, die nicht altersgerecht oder individuell angepasst werden
- Bewegungsmangel, mit häufig einseitiger oder ungesunder Ernährung
- hoher, oft unkontrollierter Medienkonsum
- wenig Ansprache und zu wenig Raum für die Entwicklung wichtiger Kernkompetenzen, wie Resilienz, Kommunikationsfähigkeiten, Konfliktlösungstechniken oder Selbstvertrauen

Natürlich spielen auch biologische Faktoren, Umweltfaktoren und viele weitere Umstände immer eine Rolle bei der Entwicklung unserer Kinder.



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Wie kann Yoga zu einer Lösung beitragen?

Kinderyoga stärkt Körper und Psyche

Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus, das haben viele Studien und Befragungen bereits deutlich gezeigt.

Das allgemeine Wohlbefinden wird verbessert, Kraft und Ausdauer gestärkt, Konzentration und Gedächtnis werden trainiert sowie gesundes, soziales Verhalten geübt.

Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass all das auch für Kinder gilt.

Beim Yoga lernen Kinder ihren Körper kennen und spüren, denn bei den Übungen werden bestimmte Körperteile gezielt wahrgenommen und angesprochen. Der eigene Körper wird erfahren. Sie lernen, wie sie ihre Bewegungen bewusst steuern können und erfahren den Zusammenhang von Körper und mentaler Kraft. Dieses Zusammenspiel von Körper und Psyche beim Yoga hat positive Auswirkungen auf Fitness, Durchblutung und Muskulatur, Koordination und Balance. Selbstbewusstsein und Lebensfreude kann entstehen. Darüber hinaus kann es helfen, Stress abzubauen und den Kindern beibringen, wie man Entspannungstechniken anwendet.

Die Forschung hat bestätigt, dass Yoga eine gute Ergänzung zur Behandlung von psychischen Erkrankungen ist. Zum Beispiel für Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist Yoga gut geeignet. Einigen Kernsymptomen von ADHS, wie Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität, kann Yoga einfach und gezielt entgegenwirken. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Yoga die Konzentrationsfähigkeit verbessern kann, denn es sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dadurch können auch die Kinder mit starken Ängsten oder Angststörungen von Yoga profitieren. Und weil es beruhigt und entspannt, ist Kinderyoga zum Einschlafen eine gute Hilfe.

Einfache Übungsfolgen oder Entspannungstechniken helfen den Kindern, die gelernten und erfahrenen Impulse auch mit in ihren Alltag zu nehmen und Zuhause anzuwenden.

Kinder erleben täglich stressige Situationen, von einem unruhigen Kita-/Schultag bis hin zu sozialen Konflikten oder Problemen Zuhause. Es ist wichtig, dass sie lernen, wie man mit dieser Art von Stress umgeht, denn er wird ihnen im Leben immer wieder begegnen.

Durch regelmäßiges Yoga können Kinder Entspannungstechniken anwenden und nicht nur das Aushalten lernen – sondern das Meistern der schwierigen Situationen.

Gefühle zu regulieren und sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren darf in einem geschützten Rahmen ausprobiert und erlernt werden. Achtsamkeit und Entspannung können beides weiter fördern.

Viele Studien haben gezeigt, dass Yoga die emotionale Ausgeglichenheit, mentale Reaktionsfähigkeit und Resilienz von Kindern verbessert



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Das kann Yoga für Kinder

- Konzentration und Gedächtnis werden gefördert und trainiert
- Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit werden gestärkt
- Bewegungsdrang wird ohne Leistungsdruck harmonisiert
- Ängste werden abgebaut
- emotionale Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit werden gefördert
- Traumreisen regen die Phantasie an und trainieren gesundes, soziales Verhalten
- Wohlbefinden und die natürliche Lebensfreude werden gesteigert
- Entspannungstechniken und gesunder Schlaf werden erlernt
- Bewusste Atmung stärkt den Energiehaushalt und führt in die Ruhe
- Gleichgewichtssinn und Körperbewusstsein werden trainiert
- Muskulatur und Gelenke werden gestärkt
- Kraft und Ausdauer werden aufgebaut
- Organe werden gestärkt und der Hormonspiegel wird ausgeglichen
- die Körperhaltung wird verbessert und Fehlhaltungen werden entgegengewirkt

Besondere Ausrichtung der Yogastunden für Kinder

Yoga ist bekannt für eine ruhige Atmosphäre, Stille im Raum, Konzentration, Entspannung und bewusstes Atmen. Bei Kindern denkt man aber eher an Toben und Springen, Hüpfen und Lärmen, das Kindsein ausleben eben... Geht das also überhaupt zusammen – Kinder und Yoga? Die Antwort ist ein klares „Ja“. Sehr gut sogar - wenn die Yoga-Übungen kindgerecht gestaltet werden.

Dazu werden die kürzeren Konzentrationsspannen von Kindern und ihr natürlicher Bewegungsdrang berücksichtigt sowie liebevoll und achtsam auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen.

Ich arbeite mit den Kindern immer in einem Raum der Leichtigkeit und Freude, dabei spielen eine klare Linie und klare Regeln dennoch eine entscheidende Rolle, liebevoll und mit Respekt und im Konsens mit den Kindern. Wünsche, Ideen und Gedanken der Kinder werden wahrgenommen und gemeinsam umgesetzt.

Dabei ist es immer wichtig mit der Phantasie und Vorstellungskraft der Kinder zu arbeiten. So bleiben die Übungen dann für die Kinder auch abrufbar und sie können sie bald selbst wiederholen.



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Konkret bedeutet kindgerechtes Yoga

- **Kurze Übungsdauer:** Kinder können und wollen einzelne Positionen oft nicht lange halten. Deshalb gibt es kein langes, statisches Verharren in Positionen. Stattdessen werden die Übungen mehrmals wiederholt oder die Positionen häufig gewechselt.
- Die Yoga-Übungen haben kindgerechte Namen. Dadurch entstehen phantasievolle **Bilder und Geschichten zu den Übungen:** „Baum“, „Katze“ oder „Sonne“ wird zu „Ein Baum steht fest verwurzelt und streckt seine Äste in den Himmel“ „Kater Mauz wacht auf und räkelt sich“ „die Sonne geht auf und erhellt die Erde mit ihren Strahlen“
- **Lieder** helfen den Kindern positive Botschaften zu wiederholen und zu verinnerlichen, es entsteht eine fröhliche Leichtigkeit, die mit in den Alltag genommen werden kann
- **Phantasiereisen** sind kindgerecht aufgebaut und in Sprache und Dauer auf die Altersgruppe abgestimmt
- **Atemübungen** werden rasch durchgeführt und eher "am Rande" eingebaut, so werden sie einfach zur Selbstverständlichkeit und können im Alltag zu einem bewussten sowie unbewussten Werkzeug für die Kinder werden
- **Entspannungstechniken** sind altersgerecht aufgebaut, ganz einfach gehalten und frei von religiösen Ansätzen, so sind die Hemmungen gering und Entspannung macht plötzlich Spaß
- Die Yogastunden **finden in einem geschützten Raum statt.** Hier ist Platz für "kein Bock" "Alles zu viel" "Ich bin traurig" "Ich bin müde"... Wir üben **frei von Konkurrenz zu uns selbst und zu den anderen**, wir respektieren einander und jede Grenze, die jemand setzt

Meine Ausbildung und Erfahrung

Meine Ausbildung habe ich in den Jahren 2015 und 2016 nach den Prinzipien des Integral Yoga absolviert. Eine besondere Stärke dieser Yogarichtung ist, dass man erlernt, auf die Zielgruppe sehr individuell einzugehen. So berücksichtigt die Ausbildung auch spezielle Zielgruppen, wie zum Beispiel Kinder.

Meine Kinderyogagruppen haben mir bereits viele besondere Momente und Erfahrungen ermöglicht. Die Arbeit mit Kindern ist für mich besonders wertvoll, denn das Erleben und Lernen der Kinder ist intensiv und unmittelbar sichtbar. Kinder sind dankbar für die erlebte Leichtigkeit, den konkurrenzfreien Raum und sprechen spürbar gut auf die gegebenen Impulse an.

Ich bin selbst Mutter von 3 Kindern, das Älteste ist bereits ein Teenager und das Jüngste noch ein Kleinkind.

Es ist mir ein besonderes Anliegen unseren Kindern eine Möglichkeit zu bieten, die eigenen Stärken und Werte für das Leben zu entwickeln. Sie haben es einfach verdient eine gute Grundlage für ihr Leben mit zu bekommen und mit Fröhlichkeit und Leichtigkeit durch ihre Kindheit und ihr Leben zu gehen.

Haftungsausschluss:

Die im Rahmen dieses Yogaangebotes geteilten Informationen stellen keine medizinische oder psychologische Beratung dar und ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes oder Fachspezialisten. Jegliche gesundheitlichen oder psychologisch-mentalenen Vorteile oder Wirkungen von Yoga hängen von der individuellen körperlichen und psychischen Verfassung, der regelmäßigen Übung und Motivation ab. Teilnehmer bzw. deren Betreuungspersonen sollten bei Bedenken grundsätzlich vorher ärztlichen oder psychologischen Rat einholen.



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Studien und Veröffentlichungen zum Thema:

Dr. Dieter Brinkmann - IFKA Pilotstudie - "Kinderyoga in der Grundschule"

Prof. Marcus Stück - "Yoga bei Schulangst" - Wissenschaftliche Studie am Institut für Angewandte Psychologie der Uni Leipzig, 1996

Nicole Goldstein - Körperorientierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Interventionsmaßnahme bei Grundschulkindern mit expansiven Störungen - Doktorarbeit (2002) an der pädagogischen Hochschule Heidelberg

Dr. Meera Balasubramaniam - "Yoga als ADHS-Therapie - Wissenschaftliche Studie von der Duke Universität in North Carolina (Yoga on Our Minds: A Systematic Review of Yoga for Neuropsychiatric Disorders)

Suzanne Augenstein - "Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit und Konzentrationsleistung durch Yoga" - Dissertation an der Universität Duisburg Essen mit wissenschaftlicher Studie

Studie der Tulane University in New Orleans mit Dr Igor Elman - "Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers"

SINUS Studien wie - ADHS-Elternstudie
- DIVSI U25 Studie
-DIVSI U9-Studie
-AOK Familienstudie 2022

KIGGS - Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

KIDA - Studie zur Kindergesundheit in Deutschland aktuell (Teilauswertung von KIGGS)

EsKiMo - Studie zum Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (Teilauswertung von KIGGS)

KiD 0-3 2022 - Repräsentativbefragung "Kinder in Deutschland 0-3"

HBSC-Studie - Studie zur Gesundheit von Kindern im Schulalter

Weblinks:

<https://plus.kinderyoga.de/wie-kinderyoga-wirkt-arztin/>

<https://www.blv.de/vollstaendiger-artikel/news/mit-kinderyoga-die-resilienz-der-kinder-staerken>

<https://www.denk-mit.de/de/magazin/stark-sein/kinderpower-durch-yoga-wie-kinder-durch-kinderyoga-optimistisch-und-resilient>

<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/kinderyoga-so-foerdern-sie-ihre-kinder/>



Sarah Saraswati Müllejans
Mobil 0157 7156 8457
yoga@achtsamerleben.xyz

Bücher / Medien:

KiYoMaMu - Kinder-Yoga-Musik von der Kinderyoga-Lehrerin Leila Oostendorp und dem Singleiter und Musiker Philipp Stegmüller - CDs und Anleitungen in Deutsch und Englisch

Der Traum des Affenkönigs
von Arzu Ablasser, tredition 2021,
ISBN: 978-3-347-24299-9

Thai-Kinderyoga
Entspannen durch achtsame Berührung und Blockaden lösen
von Sandra Walkenhorst, Meyer & Meyer Verlag, 2019,
ISBN: 978-384037662

Jaspers Reise zu den Yoga-Tieren / Jasper´in Yoga Hayvanlarina Yolculuğvon Inga Bohnenkamp und Sharmi Trivedi (Illustrator), Autumnus Verlag, 2018, ISBN: 978-3-96448-006-4

Guten Morgen Yoga Eine Aufwachgeschichte für kleine Yogis von Mariam Gates, Illustriert von Sarah Jane Hinder, riva, 2019, ISBN: 978-3-7423-0820-7

Gute Nacht Yoga Eine Einschlafgeschichte für kleine Yogis von Mariam Gates, Illustriert von Sarah Jane Hinder, riva, 2019, ISBN: 978-3-7423-0821-4

Teen Yoga
Mach's dir leicht wenn deine Welt Kopf steht
von Nicole Schröter, Windpferd 2018,
ISBN: 978-3-864101885

Yoga für Teens
Beweg dich - Fühl dich gut - Sei du selbst
von Rebecca Rissman, Carlsen 2018,
ISBN: 978-3551251190

Spielerische Meditation
mit Klang, Bewegung und allen Sinnen
von Stephanie Weich, Verlag an der Ruhr, 2018
ISBN: 978-3834639165

Yoga für dich und dein Kind
Gemeinsame Übungen für mehr Gelassenheit
und eine starke Eltern-Kind-Bindung
von Andrea Helten, riva 2017,
ISBN: 978-3742302458

Klangyoga für Kinder: Ein Praxisbuch
für Kindergarten, Schule, Familie
s und den Kinderyoga-Unterricht
von Tina Buch, Verlag Peter Hess, 2017,
ISBN: 978-3938263167