

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Alltag der Kinder ist oft geprägt von einem vollen Terminkalender und hohem Leistungsdruck. Auch die Schule trägt ihren Teil dazu bei. Hinzu kommt meist ein deutlicher Bewegungsmangel, der Koordinationsschwierigkeiten und mangelndes Körpergefühl zur Folge hat. So werden Krankheitsbilder begünstigt, wie Konzentrationsmangel, ADHS, sowie psychosomatische Erkrankungen, wie Hautirritationen, Erschöpfungszustände und Angststörungen. Aber auch deutliche Defizite im Bereich der Sozialkompetenz sind immer häufiger im Unterricht zu spüren. Dabei steht oft das eigene Ich im Vordergrund. Ein Überkonsum an Medien und materiellen Dingen ist zentral, während der achtsame Umgang mit sich selbst und mit anderen in den Hintergrund rückt.

Wie können wir als Lehrerinnen und Lehrer dem in der Schule begegnen? Eine praktische Möglichkeit mit geringem Zeit- und Arbeitsaufwand bietet dieses Heft. Kinderyoga lässt sich leicht integrieren und ist nachhaltig in der Wirkung. Die enthaltenen Stundenbilder sind so aufbereitet, dass sie sich direkt und mit wenigen Materialien durchführen und gegebenenfalls für jede Gruppe individuell adaptieren lassen. Auch Pädagoginnen und Pädagogen ohne Vorerfahrungen im Yoga können sie leicht umsetzen.

Den Bedürfnissen der Kinder wird ganzheitlich begegnet durch eine Kombination von Körperübungen, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und der Vermittlung sozialer Werte – alles verpackt in motivierende, kindgerechte Geschichten. Einfache Symbole sorgen dabei für die gute Übersicht.



Geschichte



Atemübung



Achtsamkeitsübung, Impuls zur Reflexion



Körperübung, Asanas

Bei der gemeinsamen Durchführung entsteht eine neue, intensivere Bindung zwischen Kindern und Lehrkraft. Für alle Beteiligten ist es ein schönes Erlebnis mit großer Wirkung! So entsteht ein entspanntes Klassenklima, geprägt von Empathie und Wertschätzung.

Zusätzlich zu den Stundenbildern befinden sich konkrete Hinweise zur Durchführung und Anregungen für weiterführende Aktivitäten in diesem Heft. Alle Übungen werden ausführlich erklärt und die Bildkarten der Yogaübungen eignen sich optimal als visuelle Unterstützung. Als kleines Extra sind Affirmationskärtchen enthalten, die das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, ihnen Mut machen und die Selbstliebe fördern können.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Freude beim Ausprobieren!

Ihre

Sabine Gutjahr

Übersicht der Kinderyogastunden



Thema	Kinderyogageschichte	Achtsamkeitsübungen	Körperübungen/Asanas	Atemübungen
Hilfsbereitschaft	Im Winterwald	<ul style="list-style-type: none"> Waldgegenstände ertasten Richtungshören 	<ul style="list-style-type: none"> Stellung des Kindes Herabschauender Hund 	<ul style="list-style-type: none"> Schokoatmung Kerzenatmung
immaterielle Wünsche und Bedürfnisse	Im Zoo	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung von Stille Fantasieimpuls Rückenmassage (Körper- und Partnerwahrnehmung) 	<ul style="list-style-type: none"> Vierfüßlerstand Baum Krieger 1 Krieger 2 	<ul style="list-style-type: none"> Taucheratmung Feuerspuckeratmung
Freundschaft	Auf dem Bauernhof	<ul style="list-style-type: none"> Bauernhoftiergeräusche hören „Fliegenspaziergang“ (Körperwahrnehmung) 	<ul style="list-style-type: none"> Herabschauender Hund Katze Kuh Dreibeiniger Hund 	<ul style="list-style-type: none"> Luftballonatmung Luftschlangenatmung Siegeratmung Kerzenatmung
Vorurteile	In der Savanne	<ul style="list-style-type: none"> Fantasiereise afrikanische Tiergeräusche hören 	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckter Tiger Hocke Kobra Baum Stellung des Kindes 	<ul style="list-style-type: none"> Löwengebrüllatmung
Mut	Im Regenwald	<ul style="list-style-type: none"> bewusstes Atmen (Körperwahrnehmung) Fantasiereise 	<ul style="list-style-type: none"> Baum Herabschauender Hund Kobra 	<ul style="list-style-type: none"> Mutatmung Siegeratmung



Stundenplanung mit Kinderyogageschichte

Geschichte Teil 1, Achtsamkeit



Die Kinder sitzen im Kreis im aufrechten Schneider- oder Fersensitz auf Matten oder dem Boden. Alle schließen die Augen und kommen zur Ruhe. Gemeinsam wird mehrmals tief ein- und ausgeatmet. Dabei können die Kinder ihre Hände auf den Bauch legen, um die Atembewegungen zu spüren. Die Augen bleiben geschlossen und werden erst wieder geöffnet, wenn die Klangschale ertönt. Dann sind die Kinder am Ziel angekommen, das die Lehrkraft im Flüsterton verkünden wird. Die Kinder sind also ganz leise und lauschen dem Flüstern der Lehrkraft: „Heute reisen wir in einen ganz besonderen Zoo!“ Der Gong ertönt und alle öffnen die Augen. Nach Bedarf dürfen die Kinder ihre Empfindungen äußern.



Im Zoo herrscht heute unglaublich schlechte Stimmung. Alle Tiere sind unglücklich und schlecht gelaunt. Jeder Tag ist für sie gleich. Sie sitzen in ihren Gehegen, warten auf die Besucherinnen und Besucher und langweilen sich. Die Zoodirektorin ist sehr besorgt. Sie möchte den Tieren so gerne helfen. Da hat sie plötzlich eine Idee: Jedes Tier soll heute etwas Besonderes machen, sich Zeit nehmen, um sich einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Dabei geht es nicht um Wünsche, die man sich kaufen kann, sondern Dinge, wovon die Tiere schon lange träumen.

Geschichte Teil 2, Körperübungen



Die Tiere sind von der Idee total begeistert und machen sich gleich Gedanken über ihre Wünsche. Die Giraffe mit dem langen Hals wollte schon immer ein Elefant sein. Glücklicherweise trompetet sie durch den ganzen Zoo.



Wie könnte eine Giraffe dargestellt werden? Wie würde sie aussehen, wenn sie sich als Elefant verkleidet hätte? Die Kinder stellen die Giraffe und den Elefanten dar.

Hier wird nun die **Yogaposition „Vierfüßlerstand“** als Variante eingeführt. Ein ausgestreckter Arm kann den Rüssel darstellen.



Das dicke Nashorn hat ebenfalls einen ganz besonderen Wunsch: Es will unbedingt ein Flamingo sein! Mit viel Mühe stellt es sich auf wackelige Stelzen und hebt das Bein.



Wie könnte das dicke Nashorn aussehen? Wie könnte ein Nashorn als Flamingo dargestellt werden? Die Kinder interpretieren die Tiere.

Hier wird die **Yogaposition „Baum“** eingeführt.

Geschichte Teil 3, Atemübung



Der kleine, dünne Pinguin wollte schon immer mal Profitaucher sein und im Aquarium tauchen. Vor Freude ist er ganz aufgeregt. Er holt tief Luft, springt ins Wasser, hält beim Tauchen die Luft an und wenn er wieder auftauchen will, atmet er langsam aus.



Die Kinder sitzen auf ihren Matten. Die Lehrkraft führt die **Taucheratmung** einmal vor, zählt beim Einatmen mit: „Einatmen 1, 2, 3, 4, Luft anhalten 1, 2, 3, 4, 5, 6, ausatmen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8“.



Yogaübungen



Stellung des Kindes



Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand, setzen sich nach hinten ab und legen die Arme am Körper nach hinten oder strecken sie wahlweise weit nach vorne aus. Die Stirn wird auf den Boden abgelegt.

Herabschauender Hund



Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand, schieben den Po nach oben und strecken die Beine durch. Der Rücken wird ganz lang.