

Inhaltsverzeichnis

Geleitworte	5
Einleitung – Wie dieses Praxisbuch den Alltag in Kita und Schule bereichern kann	7

Grundlagen und Besonderheiten des Buches 9

Über die Entdeckung des Yoga	10
------------------------------------	----

Fehlerfreundliches Lernen nach kindlichen Bedürfnissen

in Kita und Schule	11
* Yoga ist Empowerment und Potenzialförderung	11
* Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber	12
* Wer macht mit beim Yoga für Kinder?	13
* Familien im Boot	13
* „Bildung von Anfang an“	14
* Die Umsetzung der Yoga-Elemente im Unterricht und alltagsintegriert in der Kita	14
* Kinderyoga in Kita und Schule mit Blick auf die Gesellschaft	15

Methodenkoffer für die Praxis:

Yoga mit Spiel, Spaß und Empowerment 17

THEMA 1: Grundlegendes – Die goldenen Yoga-Regeln und erste praktische Übungen für Unterricht und Kita-Alltag	18
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

* Was ist Yoga – was bewirkt Yoga?	18
* Zum Hintergrund der Yamas und Niyamas	18
* Die Yamas und Niyamas des Hatha-Yoga für Kinder im Überblick	19
* Ziel und Wirkung des Yoga für Kinder: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper	19
* Kinderyoga als Gewinn für das ganze Leben	20
* Die goldenen Yoga-Regeln – was beim Kinderyoga zu beachten ist	21
* Auf in die Praxis – es gibt viel zu tun!	23
* Yoga-Übungen – Asanas	24
* Ein Geschenk für engagierte Pädagog*innen: „Asanas für dich“ – zum Wohlfühlen und Entspannen zwischendurch	46

THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder – Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen	48
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

* Was bedeutet Achtsamkeit und wie ist sie zu verwirklichen?	48
* Achtsamkeit in der Praxis: ein breites Repertoire an Angeboten für Kinder	49
* Yoga-Übungen – Mudras	55
* Achtsamkeitsübungen für Pädagog*innen	59

THEMA 3: Potenziale aktivieren und Kräfte steuern – Mit Yoga zum Empowerment	60
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

* Kinder stark machen – die eigenen Ressourcen und Stärken vor Augen	60
* Auf den Punkt gebracht: die Pädagogik der Achtsamkeit und des Empowerments	60

Inhaltsverzeichnis

- * Yoga mit Kindern ist Ermutigung kleiner Menschen mit Potenzialen 61
- * Und so geht's: üben, üben, üben 62
- * Emotionale Kompetenz: der kreative Umgang mit Emotionen, Gefühlen und Gedanken 62
- * Empowerment: sich im Körper zu Hause fühlen 70
- * Geistige Stärke: Beweglichkeit und Achtsamkeit 72
- * Soziale Verbundenheit: miteinander leben und vom Leben lernen 74
- * Globale Beziehungen: die Welt verstehen und gut in ihr stehen 76

THEMA 4: Gesunde Kinder – Stärkung von Gesundheit, Stabilität, Bewegung und gesunder Ernährung mit Freude und Leichtigkeit 77

- * Mit Yoga auf Entdeckungsreise in die Welt der Prävention und Gesundheitsförderung 77
- * Gesunde Ernährung: ein Farbkasten voller kreativer gesunder Möglichkeiten 78
- * Gesunde Bewegung tut gut – Yoga ist Bewegung 83

THEMA 5: Familie, Kita und Schule in einem Boot – Yoga mit Kindern verbindet 85

- * Kleine Yoga-Aufgaben für zu Hause 85
- * Wie kann der Transfer ins Elternhaus funktionieren? 86
- * Welche Übungen und Elemente sind geeignet für Eltern-Kind-Yoga? 86
- * Partnerübungen – Asanas 90

THEMA 6: Herzenssprache lernen – Soziale Verbundenheit, inneren Frieden und Werteempfinden stärken 94

- * Sprache ist das Tor zur Welt 94
- * Yoga-Elemente zur alltagsintegrierten Sprachbildung 97

In allen Regenbogenfarben: Schätze aus verschiedenen Kulturen und Kontinenten der Erde. 101

Glückliche Kinder – eine überlieferte Weisheit 102

- * Yoga für Kinder aus verschiedenen Kulturen 102
- * Integrales Lernen, Verbundenheit und Unterschiede leben 103
- * Im Yoga Samenkörner zum Erblühen bringen 104
- * Nun geht's los – zu den Übungen 105
- * Yoga-Übungen – Schnelle Hilfe 135

Ausblick: Wunderschöne Yoga-Sequenzen für Kinder im Kita- und Schulalltag 141

Aus der Praxis für die Praxis 142

- * Noch mehr Übungen?! 142
- * Kinderyoga-Sequenzen für Kita und Grundschule 142
- * Und was sagen die Übenden und Expert*innen vor Ort? 155

Medienverzeichnis 160