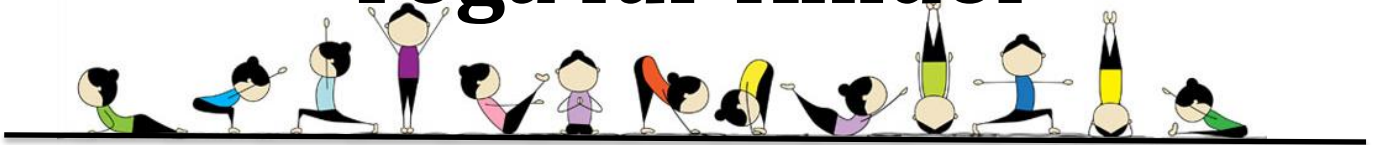


Yoga für Kinder



Seit Juni diesen Jahres findet im sternchen nun 2-mal im Monat eine kleine Kinderyogastunde für ca. 5-8 Kinder statt.

Entstanden ist die Idee durch die Möglichkeit der Teilnahme von 6 Mitarbeitern an einer eintägigen Kinderyogafortbildung.

Anschließend wurde ein Konzept entwickelt, wie dies nun auch im sternchen umgesetzt werden kann.

Aber wieso ausgerechnet Yoga?

Wenn man Kindern beim Spielen zuschaut, kann man deren Fähigkeiten beobachten, sich ganz ins das Spiel hinzugeben und vollständig im Hier und Jetzt zu sein. Kinderyoga soll diesen Zustand unterstützen und fördern, da im trubeligen Alltag Kinder heutzutage verlernen sich selbst kleine Ruhe-inseln zu schaffen und sich mal ganz auf sich zu konzentrieren.

Yoga bringt Kinder in einen Zustand des „Kind-sein-könnens“ und gibt ihnen die Möglichkeit, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Die Wirkung von Yoga auf Kindern ist wissenschaftlich belegt. Neben der Verbesserung der muskulären Fähigkeit und des Körpergefühls beruhigt Yoga bei Kindern nachweisbar die Atmung und baut Spannung ab, verbessert die Koordinationsfähigkeit und die Konzentration.

Yoga im sternchen

Unser kleines **Yoginchen** geht hierfür durchs Haus und lädt die Kinder ein, mit ihr gemeinsam Yoga zu machen.

Im Bauernhaus findet dann eine kleine „Yogastunde“ (ca.10-max.20 Minuten) statt. Mit Bildkarten, bunten Tüchern und Klängen werden die Kinder

spielerisch dazu eingeladen Bewegungsübungen und Haltungen oder auch kleine Entspannungstechniken durchzuführen.

