

# ALLES WICHTIGE IM ÜBERBLICK

## SCHNUPPERNACHMITTAG

10. Januar 2020 (Fr.), 16:30 – ca. 18:30 Uhr

Konferenzraum/Graf Burchard Halle in Frickingen

Sie sind herzlich zum Schnuppernachmittag eingeladen! Ihr Kind kann bei einer von zwei kurzen Kinderyoga-Einheiten (je ca. 30 Min.) zum Thema Indianer mitmachen. Beginn der Einheiten ist 16:30 Uhr und 17:30 Uhr. Danach ist jeweils Raum für Gespräche und Sie können Ihr Kind gerne zum Kurs anmelden.

**Schnuppernachmittag verpasst?** Schnuppern ist auch während eines laufenden Kurses möglich. Bitte senden Sie vorher eine Mail an [kinderyoga-fal@my.mail.de](mailto:kinderyoga-fal@my.mail.de), damit ich für Ihr Kind eine Yogamatte mitbringen kann.

## KINDERYOGA-KURS

15.01. – 04.03.2020 (8 X 60 MIN.)

Kurs 1: 7 – 9 Jahre Mi., 16:30 – 17:30 Uhr	Kurs 2: 10 – 12 Jahre Mi., 18:00 – 19:00 Uhr
---	---

**Gebühr:** 16,00€ für FAL-Mitglieder  
36,00€ für Nicht-Mitglieder

**Ort:** Konferenzraum der Graf Burchard Halle,  
Lippertsreuter Str. 12, 88699 Frickingen

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung (z. B. Leggings, T-Shirt,  
dünner Pullover), warme Socken, Getränk

**Gruppengröße:** Min. 4 bis max. 8 Kinder/Gruppe

Bitte bringen Sie ihr Kind 5 – 10 Min. vor Beginn der  
Stunde, damit es sich in Ruhe einfinden kann und wir  
pünktlich anfangen können.

In den Schulferien und an Feiertagen findet kein Kin-  
deryoga statt.

## ANMELDUNG

Am Schnuppernachmittag **oder** online: Das Anmelde-  
formular finden Sie auf [www.fal-turnen.de](http://www.fal-turnen.de)

Haben Sie Fragen? Bitte kontaktieren Sie mich per E-  
Mail: [kinderyoga-fal@my.mail.de](mailto:kinderyoga-fal@my.mail.de)

# ÜBER MICH



Katharina Maria Dudek

Namasté und Hallo! Während meines Pädagogik-Studi-  
ums lernte ich Qi Gong und Yoga kennen. Das weckte  
in mir eine Begeisterung für die dort praktizierte Verei-  
nigung von Körperhaltungen, Atem und innerem Fokus.  
Nach dem Studium kehrte ich an den Bodensee zurück  
und übe seit 2014 regelmäßig Yoga.

Im Laufe der Zeit ist Yoga zu einem wichtigen Teil mei-  
nes Lebens geworden. Es schenkt mir genau das, was  
ich für mein Alltagsleben brauche: Kräftigung und Deh-  
nung des Körpers, Ausgleich der Gefühle und Gedan-  
ken, Ruhe, Entspannung und Verinnerlichung.

Da ich in meinem Leben schon sehr viel Gutes und von  
anderen Menschen erfahren durfte, möchte ich selbst  
etwas weiterschenken. Deshalb machte ich im Juli 2019  
eine intensive zweiwöchige **Ausbildung zur Kinderyoga-  
Übungsleiterin** bei Yoga Vidya. Nun freue ich mich, dass  
ich einen Weg gefunden habe, meine Leidenschaft für  
Yoga und meine Freude an der Arbeit mit Kindern zu  
vereinen!

Ich freue mich darauf, Ihr Kind kennenzulernen und ihm  
oder ihr durch Kinderyoga etwas Abwechslung und  
Spaß schenken zu dürfen!

# KINDERYOGA

FRÜHJAHR 2020

7 – 12  
JAHRE



## WAS BEWIRKT KINDERYOGA?

Kinderyoga ist wie eine Insel des Spaßes, die sich jenseits des schulischen Leistungsdrucks und der Alltagshektik befindet. Hier können Kinder ihren Bewegungsmangel ausgleichen und ebenso zur Ruhe zu finden.



In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass regelmäßiges Kinderyoga Folgendes bewirken kann:

- ✓ Verbesserung der Flexibilität, der Motorik, der Körperhaltung und des Atems
- ✓ Sensibilisierung der Sinnes- und Körperwahrnehmung
- ✓ Stärkung der Muskeln
- ✓ Stärkung des Selbstvertrauens
- ✓ Lösung von physischen und psychischen Spannungen, daher eine gute Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungen (z. B. bei psychosomatischen Störungen)
- ✓ Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Förderung innerer Ruhe
- ✓ Förderung erholsamen Schlafes

## FÜR WELCHE KINDER IST YOGA GEEIGNET?

Alle Kinder, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen! Mädchen und Jungen haben beim Yoga gleichermaßen Spaß.

Körperliche Einschränkungen, werde ich in die Stunden einbeziehen, indem ich bestimmte Elemente auslasse oder Elemente einbaue, die eine Stärkung bzw. Gesundung gezielt unterstützen.

## WIE SIEHT EINE KINDERYOGA-STUNDE AUS?

In jeder Kinderyoga-Stunde wird eine Geschichte erzählt, zu der wir gemeinsam Yoga „spielen“. Dabei werden Yoga-Haltungen (sog. Asanas) in die Geschichte eingeflochten. Durch die Geschichte können Kinder sich in die jeweilige Haltung hineinfühlen und sie dadurch besser einnehmen. Die Themen der Geschichten richten sich nach den altersspezifischen Interessen der Kinder, z. B.:



- Katze Milou will mit den Sternen spielen
- Wir erleben ein Abenteuer in einem fernen Land, im Yogawald usw.
- Wir besuchen ein Indianerdorf
- Wir machen eine Bergwanderung in die Alpen

Kinderyoga-Stunden enthalten diese Elemente:

- ✓ Übungsreihe (Asanas)
- ✓ Entspannungseinheit (z. B. Stilleübung, Kurzmeditation, Traumreise, Einsatz von Klangschalen)
- ✓ Atemübung
- ✓ Begrüßungs- und Abschiedsritual

Ich bringe weitere Elemente ein, die zum Thema passen, bspw.:

- ✓ Lieder mit Bewegung
- ✓ Bewegungsspiel (z. B. Musik-Stopp-Spiel)
- ✓ Massagespiel
- ✓ Mandala malen oder legen
- ✓ usw.

Kurs 1 (7 – 9 Jahre) gestalte ich verspielt, damit die Kinder viel Spaß haben. Kurs 2 (10 – 12 Jahre) ist auch verspielt, er ist dem Yoga für Erwachsene jedoch schon ein wenig angepasst.

## GRUNDPRINZIPIEN DES KINDERYOGAS

### ALLGEMEIN

**Wir „spielen“ gemeinsam Yoga**

Ziel: Yoga spielerisch kennenlernen

**Die Kinder lernen Ruhe und Entspannung**

**Die Kinder lernen Konzentration und Meditation**

**Yoga-Haltungen werden nur kurz gehalten**

Kraft und Ausdauer werden nicht übermäßig beansprucht

**Yoga-Haltungen müssen nicht korrekt ausgeführt werden**

Ziele: Yoga-Haltungen spielerisch kennenlernen und erleben, den Körper kennenlernen, im Körper ankommen und ein Körpergefühl entwickeln

**Atem wird nicht angehalten**

Ziel: Atem wird spielerisch erfahrbar gemacht, weil die Atemwege erst im frühen Jugendalter voll ausgereift sind

Ganz wichtig: Die Kinder sollen **SPAß** haben!

Und es ist immer ein bisschen Magie mit dabei!



### WAS MIR WICHTIG IST

Ich frage die Kinder während der Stunden nach ihren Wünschen und bringe diese im laufenden Kurs ein, wenn es möglich ist:

- Welches Stundenthema wünschen sie sich?
- Was hat ihnen besonders (oder nicht) gefallen?
- etc.