

Idee und Konzept

Karin Wirnsberger, Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen sowie Kundalini-Kinderyoga-Lehrerin in Kooperation mit kikuna e.V. – Zukunft Nachhaltig Gestalten und den Projekten FaireKITA Baden-Württemberg und KITA-weltbewusst.2030 im EPIZ Reutlingen.



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das EPIZ im Arbeitskreis Eine Welt Reutlingen e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung oder der anderen Förderer wieder.

Illustrationen

© Rocío Rueda Ortiz, EPIZ Reutlingen

Gestaltung

www.mees-zacke.de

Förderhinweis

Gefördert durch:



Kinderyoga für kleine Zukunftsgestalter*innen

„Vom Samen zum Baum“



Yoga für kleine Zukunftsgestalter*innen

Seinen Ursprung hat Yoga in Indien und gründet auf einer reichen Vielfalt philosophischer Traditionen und Lebensweisen. Die Bezeichnung „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Verbinden“. Yoga steht einerseits für die Verbindung von Körper, Geist und Seele und andererseits auch für die Verbundenheit mit dem „Großen Ganzen“ – dem Universum und allem, was dazugehört.

- Körperübungen (Asanas) halten unseren Körper gesund, beweglich und stark.
- Atemübungen fördern die Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung.
- Meditation ist ein guter Weg für mehr Frieden in uns und um uns herum.

Kinderyoga eignet sich gut, um Werte, Selbstvertrauen und positive Emotionen zu vermitteln – auf eine entspannte und spielerische Art und Weise.

„Für das, womit ich mich verbunden fühle, fühle ich mich dann auch verantwortlich...“

Dabei geht es nicht um das theoretische Wissen von Verbundenheit – das bringt uns nicht weiter. Es geht vielmehr um ein Gefühl der Verbundenheit, das unter die Haut geht und uns Menschen berührt. Wenn dieses tiefe Verbundenheitsgefühl hinreichend wachgerufen ist, erlebt ein Mensch ganz automatisch, was Mitgefühl bedeutet, wie wichtig ein achtsamer und behutsamer Umgang miteinander und mit allen anderen Lebewesen ist.“
(Gerald Hüther, Neurobiologe und Autor)

Mit „Yoga für kleine Zukunftsgestalter*innen“ wollen wir auf spielerische Art und Weise dieses Gefühl der Verbundenheit bei Kindern wachrufen bzw. wachhalten – und damit den Kindern ein ganzheitliches Verständnis – mit Kopf, Herz und Hand – für die Vielfalt und die Schätze unserer Welt vermitteln. Die Kinder lernen wirksame und alltagstaugliche Methoden für einen friedvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, den Menschen, den Tieren, den Elementen und der Natur. Kinderyoga fördert z.B. durch spielerische Körper- und Atemübungen, durch Meditation, Geschichten und Mantras die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung von Kindern. Probieren Sie es gemeinsam mit den Kindern aus!



Anregungen für die Übungsreihe „Vom Samen zum Baum“

Natürlich kann man diese Übungsreihe „Vom Samen zum Baum“ auch an das Wachsen anderer Pflanzen, z.B. von Blumen oder von Gemüse anpassen. Dazu können Sie mit den Kindern die einzelnen Übungen verändern oder auch neue dazu entwickeln. Vielleicht haben die Kinder eine Idee, welche Pflanze sie wachsen lassen wollen, und finden selbst passende Bewegungen dazu. Gerne können die Kinder auch ihre eigenen Yogakarten zeichnen und gestalten.

Die Übungsreihe „Vom Samen zum Baum“ lässt sich einfach in den Kita-Alltag, in ein Projekt oder in ein Angebot integrieren und kann ohne großen Aufwand umgesetzt werden. Wenn Sie die Übungsreihe dazu inspiriert, mehr und fundierter Kinderyoga im KITA-Alltag einzusetzen, empfehlen wir Ihnen, sich intensiver mit Kinderyoga auseinanderzusetzen. Nutzen Sie dazu die Vielfalt an Literatur oder an digitalen Angeboten rund um Kinderyoga oder machen Sie eine Aus- oder Weiterbildung mit dem Fokus auf Kinderyoga.

Viel Freude beim Yoga mit Kindern!

Viel Freude beim Mitgestalten unserer wunderbaren Welt!