

# KINDERYOGA - ENTSPANNUNG FÜR KINDER



## KINDERYOGA

DONNERSTAGS, 16.30-17.15 UHR, 6-8 JAHRE BEI LEONIE  
DONNERSTAGS, 17.30-18.15 UHR, 8-10 JAHRE BEI ANICA

AM 18.01./25.01./08.02./15.02./22.02./29.02./07.03./14.03./11.04./18.04.  
IM VEREINSHAUS

### Was ist Kinderyoga?

**Spiel, Spaß, Anspannung und Entspannung!**

Es unterstützt die Sinneswahrnehmung & Achtsamkeit,  
schult die Phantasie und ist die Begegnung mit unserem  
Atem, unserer Stimme und unserem Herzschlag.

Kosten: Teilnehmer 50€, Vereinsmitglieder 30€

Überweisung an TSV Sprötze e.V.

Sparkasse Harburg Buxtehude

IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17

EINFACH ANMELDEN  
BITTE  
PROJEKT  
KOMMI  
WASS  
INFOSEE

# PROJEKT KURZVORSTELLUNG

## Worum handelt es sich:

Es handelt es sich um ein **mehrwöchiges Kursangebot** mit 10 Terminen für Kinder im Alter von **6–8 Jahren**, in welchem wir in einer gleichbleibenden Gruppe von 10 Kindern zusammen Kinderyoga gemacht haben.

## Ziele:

- Kinder an Yoga, Atem- und Entspannungsübungen heranzuführen
- Ausgleich zum hektischen Alltag
- Konzentrationsfähigkeit und Körperbewusstsein stärken
- Kreativität anregen

## Inhalte

Um dies zu erreichen, haben wir ein Stundenkonzept aus diesen Übungen für den Kurszeitraum entwickelt und eine Mappe mit neu erlernten Asanas geführt. So haben die Kinder auch nach Ende des Kurses ein **Repertoire an Yogaelementen**, die sie zuhause machen können.

Begonnen haben wir die Stunde damit, uns zu erzählen, wofür wir dankbar sind. Nach einer **Atemübung** und einem **Bewegungsspiel** haben wir mit den Yogaübungen gestartet und nach dem **Sonnengruß** spielerisch z.B. bei Bewegungsgeschichten **Asanas** erlernt. Geendet haben die Stunden mit **Entspannungsübungen** wie Fantasiereisen oder Partnermassagen.

## Nachhaltigkeitsziele:

**Hochwertige Bildung** (Steigerung der Leistung- und Konzentrationsfähigkeit)

**Gesundheit & Wohlergehen**

(Stressbewältigung und Ausgeglichenheit)



# PROJEKTBERICHT

## KINDERYOGA - ENTSPANNUNG FÜR KINDER



## Wie kam es zu der Idee des Projektes?

---

Die Idee für einen Kinderyoga-Kurs als mein Projekt ist erstmals entstanden, als die direkte Nachfrage des Vorstands kam, ob ich Interesse daran hätte, Kinderyoga im Verein anzubieten. Zu dieser Zeit bestand bereits bei einer weiteren Übungsleiterin ein Kurs für Kinderyoga. Da die Nachfrage jedoch sehr hoch war, ist mir angeboten worden, an einer Kinder-Entspannungstrainer Ausbildung teilzunehmen und das Angebot im Verein somit zu vergrößern. Zusätzlich nehme ich selbst schon länger sehr gerne an Yoga-Kursen teil, weshalb mich mein persönliches Interesse hieran an der Idee für einen eigenen Kinderyoga-Kurs gestärkt hat.

Weiterhin konnte ich bei der Online Ausbildung zur Kinder-Entspannungstrainerin bei der Akademie für Sport und Gesundheit viel dazu lernen, insbesondere wie Yoga kindgerecht gestaltet werden kann. Unter anderem haben wir uns mit Stress bei Kindern auseinandergesetzt. Dabei ist deutlich geworden, dass die psychosomatischen Beschwerden bei Grundschulkindern angestiegen sind. So klagen zum Beispiel viele Kinder über Kopfschmerzen, aber auch immer mehr Kindern fällt es schwer, sich länger zu konzentrieren. Kinderyoga bietet den Kindern hierbei einen Ausgleich zum hektischen Alltag und kann dabei helfen, Stress abzubauen. Aber auch weitere Vorteile des Kinderyogas sind aufgeführt worden. Dazu zählen sowohl die physischen Vorteile wie die Verbesserung der Körperhaltung, aber auch psychische Vorteile wie die Förderung der Selbstwahrnehmung und einer besseren Konzentration.

All dies hat mich davon überzeugt, dass auch Kinder die Chance haben sollten, an einem Yoga-Kurs teilzunehmen, der an ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst ist. Da die Nachfrage bereits bestand, ist aus der Idee schnell ein Plan und eine eigene Kinderyoga-Gruppe geworden.



## Welchen Mehrwert bietet das Projekt der Einsatzstelle?

---

Mein Projekt hat meiner Einsatzstelle auf verschiedenen Weisen einen Mehrwert geliefert.

Zunächst konnte ich durch das Anbieten eines Kinderyoga-Kurses das Sportangebot im Verein erweitern. Kinder, die bereits Mitglied im Verein waren, hatten die Möglichkeit, ein neues Angebot auszuprobieren und hieran teilzunehmen. Weiterhin bestand bis dorthin lediglich ein Kurs für alle Kinder zwischen 6-10 Jahren. Die Einführung eines weiteren Kurses ist so zum einen vorteilhaft gewesen, da die Kinder nun zwischen den Kursen mit Altersgruppe 6-8 und Altersgruppe 8-10 wählen konnten und hier expliziter auf die Bedürfnisse der Altersgruppen eingegangen werden konnte. Zum anderen konnten mehr Kinder am Kinderyoga teilnehmen.

Hierbei liegt ein wichtiger Mehrwert meines Projektes auch in der Gewinnung neuer Mitglieder des Sportvereins. Denn es haben sich auch Kinder angemeldet, die zuvor noch kein Vereinsmitglied waren. Wenn diese Gefallen am Kinderyoga hatten, ist es nun möglich, dass sie sich fest im Verein anmelden und Interesse daran haben, an weiteren Sportangeboten des Vereins teilzunehmen. Da der Kinderyoga-Kurs für Mitglieder 30€ und für nicht Mitglieder 50€ gekostet hat, konnte der Verein sowohl durch neue Mitgliedschaften als auch durch Vereinsmitglieder, die am Kinderyoga teilgenommen haben, ihre Einnahmen aus den Beiträgen für den Kurs erhöhen.

Zuletzt bietet die Einführung eines neuen Sportangebots eine gute Gelegenheit für Werbung und zeigt, dass der Verein anpassungsfähig und innovativ ist, indem er ein zur Zeit immer häufiger nachgefragtes Angebot geschaffen hat. Dies wirkt nach außen Mitglieder orientiert und erzeugt so ein positives Image.

Insgesamt konnte das Projekt einen Mehrwert erzielen, indem es das Image fördert, Mitglieder und Einnahmen gewinnt und das Angebot vervielfältigt.

## Flyer für den Kinderyoga-Kurs



## Welche Möglichkeit hatte ich, um das Projekt nachhaltig zu gestalten?

Mein Projekt unterstützt im wesentlichen zwei der 17 Nachhaltigkeitsziele. Dazu zählt zum einen das dritte Nachhaltigkeitsziel **"Gesundheit und Wohlergehen"** und zum anderen das vierte Nachhaltigkeitsziel **"Hochwertige Bildung"**.



Das dritte Ziel der Nachhaltigkeitsagenda umfasst nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten, sondern ebenso auch das Wohlbefinden und die Lebensumstände der Menschen insgesamt. Sind wir zum Beispiel gestresst, so kann sich dieser negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen auswirken. Aber nicht nur Hyperstress, sondern auch zu wenig Stress und eine Unterforderung, machen sich auch bei Kindern durch verschiedene Stresssymptome bemerkbar. Dazu zählen auch die häufig vorkommenden oben genannten Beispiele der Kopfschmerzen, Hyperaktivität oder Konzentrationsschwierigkeiten. Das Kinderyoga kann nun dabei helfen, diesen Stress zu bewältigen. Weiterhin lernen die Kinder durch die Entspannungsübungen schon früh, wie sie Stress und Anstrengungen effektiv reduzieren können und werden durch das Ausführen der Asanas in ihrem Konzentrationsvermögen herausgefordert. Gleichsam werden auch Kraft und Ausdauer gestärkt und durch verschiedene Übungen gezielte Körperteile wahrgenommen, was das Selbstbewusstsein stärken kann. Kinderyoga kann sich somit sowohl positiv auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit auswirken und stärkt das Wohlbefinden der Kinder.

Weiter beinhaltet Ziel 4 unter anderem, dass kontinuierliche Erwerben neuer Fähigkeiten und neuen Wissens. Durch die Teilnahme an der Kinder-Entspannungstrainer Ausbildung konnte nicht nur ich selbst neues Wissen erlernen, sondern ich konnte Teile von diesem auch an die Kinder weitergeben. Außerdem habe ich das Ziel verfolgt, indem durch eine mögliche gesteigerte Konzentrationsfähigkeit auch das Leistungsvermögen und die Aufmerksamkeit gesteigert wird. So sollen Yoga-Programme an Schulen wohl dazu beigetragen haben, dass sich das Klassenverhalten in dieser Hinsicht verbessert hat.

Damit die Kinder bestmöglich entspannen konnten, verschiedene Yoga-Elemente und Entspannungsübungen kennenlernen konnten und der Kurs einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen konnte, haben wir ein Stundenkonzept für die zehn Termine entwickelt. Dieses ist durch spielerische Übungen und die Berücksichtigung des natürlichen Bewegungsdrangs an die Bedürfnisse der Kinder angepasst. Hierbei haben wir uns in jeder an einem Thema wie zum Beispiel dem Zauberwald, Strand oder dem Zoo orientiert und passende Übungen ausgewählt. Weiter bestand die Stunde aus einem festen Ablauf, an dem sich die Kinder orientieren können. Zu diesem zählt unter anderem eine Atemübung, ein Bewegungsspiel, die Yoga-Übungen und eine Endentspannung. Durch das regelmäßige Wiederholen der Asanas, haben diese sich bei den Kindern schnell eingepreßt. Verbunden hiermit war es mir wichtig, den Kindern Möglichkeiten mitzugeben, wie sie sich nicht nur im Kurs, sondern auch zuhause und nach Beendigung des Kurses entspannen ihre Konzentration herausfordern können. Deshalb haben wir Mappen erstellt, welche wir wöchentlich mit den neuen Übungen gefüllt haben. So ist am Ende des Kurses eine Mappe entstanden, die eine große Auswahl an Asanas, aber auch dem Sonnengruß umfasst. Ebenso haben die Kinder verschiedene Atemübungen kennengelernt, die sie auch zuhause ausführen können.

Durch diese Maßnahmen hatte ich Möglichkeiten, mein Projekt nachhaltig zu gestalten und nachhaltige Eindrücke bei den Kinder zu hinterlassen.

# Stundenkonzept



Stundenablauf

Ziel	Inhalt	Dauer
Begrüßungsritual	Namaste u. Dankbarkeitsstein	
Atemübung	Bienenatmung/Luftballon...	
Bewegungsspiel	Galoppierender Esel, Feuer/Wasser/Blitz, Fischer-Fischer, Stopptanz,	
Yoga-Teil Einstieg	Sonnengruß	
Yoga-Teil Hauptteil	Geschichte, Spiele...	
Wahrnehmungsübung	z.B. Kräftigung, Gelenkigkeit, Balance	
Entspannung	Fantasie-Reise, Partner-Massage...	
Auflöserübung	Strecke...	
Verabschiedung	Namaste/Heft auffüllen	

Ideen Kinderyoga

Termin	Stundeninhalte	Mappe
18.1	Einführung Yogaelemente/Sonnengruß	Mandala
25.1	Wiederholung	Elemente: Baum, Berg, Hund, Frosch, kleine Schlange, große Schlange, Adler, Schmetterling, Katze, Pferd
8.2	Zauberwald	Sonnengruß Elemente: Igel, Storch, Einhorn, Schildkröte
15.2	Reise zu den Sternen	Elemente: Löwe, Giraffe, Schwan, Flamingo
22.2	Partneryoga	Mandala
29.2	Wanderung der Tiere (Zoo)	Elemente: Eisbär, Krokodil, Elefant, Tiger
7.3	Am Meer/Strand	Abfrage Fotos Datenschutz? Was ist Yoga mit Lotusitz? Elemente: Krabbe, Brücke Fotos machen Atemübungen/Blatt zum Draufkleben/ Elemente Maus, Taube, Ameise und Schnecke
14.3	Frühling/Ostern	
11.4	Partneryoga – Erinnerung an Buntstifte	-
18.4	Favoriten wiederholen Zertifikate verteilen	Zertifikat und Deckblatt (Foto)

## Die folgenden drei Kompetenzen habe ich erlernt...

Als Folge der Durchführung meines Projektes habe ich im wesentlichen drei Kompetenzen erlernt, beziehungsweise ausgebaut.

Zunächst lassen sich hier die methodischen und fachlichen Kompetenzen **“Lernfähigkeit und Sportartspezifische Kenntnisse”** nennen. Denn als Vorbereitung für die Durchführung des tatsächlichen Projektes habe ich mir selbst neues Wissen angeeignet. Auch wenn ich selbst gerne an Yoga-Kursen teilnehme, ist Kinderyoga nicht unbedingt mit Erwachsenenyoga zu vergleichen und somit das Beschäftigen und das spätere Leiten des Kurses etwas Neues für mich. Außerdem habe ich neue Entspannungsübungen wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung kennengelernt und damit verbunden viele Übungen, die kindgerecht gestaltet sind. Zuvor waren mir beispielsweise auch die verschiedenen Formen von Stress und die Wirkung von Yoga und Entspannungsübungen nicht bewusst. Ich konnte somit durch mein Projekt mein Fachwissen sehr gut erweitern.

Hierbei konnte ich auch meine **Einsatzbereitschaft** zeigen, denn bei der Gestaltung des Kurses habe ich mir viel Mühe gegeben und nicht nur von mir aus neue Materialien wie Bücher oder Yogakarten angeschafft, um den Kindern eine bestmögliche Yoga-Erfahrung geben zu können, sondern auch die Mappen für die Kinder gebastelt und ein abwechslungsreiches Programm gestaltet.

Zuletzt konnte ich durch mein Projekt meine **Ausdrucks- und Präsentationsfähigkeit** verbessern. Da dies der erste Kinderyogakurs war, den ich geleitet habe, war die Anleitung der verschiedenen Entspannungsübungen neu für mich. Im Verlauf des Kurses habe ich aber gelernt, mit welchen Worten ich den Kindern die Übungen oder Haltungen am besten vermitteln konnte und welche bildhaften Vergleiche sich gut eignen. Außerdem ist das Ziel bei den Entspannungsübungen eine möglichst ruhige und angenehme Atmosphäre zu schaffen. Hier kam es immer mal wieder zu Situationen, in denen Kinder sich nicht an die vereinbarten Regeln gehalten haben und ich für mich lernen konnte, auf welche Weise ich überzeugend auftrete und mich durchsetzen kann. Mit der Zeit ist zuletzt auch eine Routine entstanden, durch die ich sicherer geworden bin, weniger Notizen gebraucht habe und auch selbst mehr Ruhe ausstrahlen konnte.



## Was sagen Andere zu meinem Projekt?

Die Äußerungen zu meinem Projekt "Kinderyoga" sind sehr unterschiedlich gewesen.

Eine Reaktion auf die Projektidee war unter anderem Skeptik dieser gegenüber. Grund dafür war häufig die Vorstellung von Kinderyoga. Viele sind hierbei davon ausgegangen, dass Kinderyoga nur aus Entspannungsübungen besteht und konnten sich folglich nicht vorstellen, dass 6-8 Jährige, die sehr aktiv sind, diese mitmachen. Hier ist Kinderyoga mit Erwachsenenyoga gleichgestellt worden. Allerdings muss hier differenziert werden, denn Kinderyoga ist an die kindlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst und umfasst demnach nicht zwingend dieselben Übungen wie wir sie kennen. Um den natürlichen Bewegungsdrang zu berücksichtigen, haben wir so immer ein Bewegungsspiel gespielt und uns auch bei den verschiedenen Übungen immer wieder bewegt. Zudem ist die Übungsdauer bei Kindern kürzer und Positionen werden häufiger gewechselt. Wichtig ist auch, dass die Positionen kindgerechte Namen haben und alles mit Spielen und Geschichten verbunden ist, um sich besser in die Übungen hineinzufühlen. So bewegen sich die Kinder zum Beispiel innerhalb einer Geschichte von einer Position in die Nächste. Nach der Aufklärung hierüber konnten sich viele das Projekt besser vorstellen.

Auf der anderen Seite gab es aber auch viel Zustimmung und positives Feedback zu meinem Projekt. Von vielen Eltern, deren Kinder teilgenommen haben, habe ich die Rückmeldung erhalten, dass ihre Kinder sehr viel Spaß am Kinderyoga haben und sich in unserem Kurs sehr wohlfühlen.

Auch die Kinder selbst haben großes Interesse am Yoga gezeigt und immer motiviert teilgenommen. Dabei waren alle neuen Übungen und Spielen gegenüber sehr aufgeschlossen und konnten feststellen, dass sich durch Wiederholungen zum Beispiel die Balance verbessert hat und sie eine Position sicherer halten konnten. Viele haben zudem erzählt, dass sie auch zuhause Yoga-Asanas aus der Mappe machen. Aufgrund der hohen Nachfrage wird es somit auch in Zukunft noch Kinderyoga-Kurse geben.

Am Ende des Kurses hat jedes Kind ein kleines Teilnahmezertifikat erhalten.



## Persönliches Fazit

Abschließend bin ich der Meinung, dass das Projekt "Kinderyoga-Entspannung für Kinder" erfolgreich war. Die Durchführung der Kurse hat sowohl mir als auch den Kindern sehr viel Spaß gemacht und auch ich konnte viel dazulernen. Außerdem hat das Projekt nicht nur der Einsatzstelle einen Mehrwert geliefert, indem der Verein z.B. neue Mitglieder gewinnen konnte, sondern ebenso habe ich mein persönliches Ziel des Projektes, Kinder an Yoga- und Entspannungsübungen heranzuführen und ihnen Möglichkeiten zu zeigen, wie sie sich auch zuhause entspannen und sich einen Ausgleich zum hektischen Alltag schaffen können, erreicht. Zuletzt kann ich mir sehr gut vorstellen, dass das Projekt auch in Zukunft noch im Verein durchgeführt werden kann und weiter Yogakurse für Kinder angeboten werden können.