

Ich mach mein eigenes

Yoga

Auch Kinder haben Spaß an Asanas, nur anders.



Im Gleichgewicht.
Yoga verfeinert die Motorik, das Körpergefühl und unterstützt die Konzentration.



Ausprobieren!

Für innere Gelassenheit
und mehr Selbstbewusstsein

Hier kann Yoga helfen

- ✓ unterstützend und therapiebegleitend bei ADHS
- ✓ zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ zur Stärkung des Körpergefühls und des Selbstbewusstseins
- ✓ Asthma
- ✓ Neurodermitis
- ✓ chronischem Kopfschmerz oder Migräne
- ✓ psychosomatischen Beschwerden



DIESE ÜBUNG
WIRKT, WEIL ...

... sie einen festen
Stand ermöglicht, den
Gleichgewichtssinn
und die geistig-emotio-
nale Balance trainiert.



Die Übung Der Baum

- 1 Stell dir vor, du stehst aufrecht und sicher wie ein Baum. Stell dich dafür hin und verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß, sodass der rechte Fuß entlastet ist.

Fixiere mit den Augen einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand gegenüber. Hebe den rechten Fuß nach hinten hoch und umfasse ihn mit der Hand am Fußgelenk. Bring dein rechtes Knie wieder neben das linke Knie.

- 2 **Strecke deinen linken Arm senkrecht nach oben** und dehne ihn weit über den Kopf nach oben. Bleib so im Gleichgewicht stehen: sicher wie ein Baum.

Löse die Haltung auf, indem du zuerst den Arm herunterlässt. Dann lass den rechten Fuß los und stell ihn wieder auf den Boden.

Steh einen Moment auf beiden Füßen und spüre, wie sich das anfühlt: Der Standfuß und der Fuß, der oben war – welche Unterschiede kannst du wahrnehmen?

Wechsel nun die Seite und beginne wie oben. Verlagere also dein Gewicht auf den rechten Fuß und fixiere mit den Augen einen Punkt. Wenn du dann stehst, sagst du dir: »Ich stehe sicher und fest wie ein Baum.«



natürlich BUCHTIPP

portofrei

Yoga für Kinder

Autor: Thomas Bannenberg

Das Buch bietet Übungen für jede Situation: zum Auspowern, Entspannen oder um Lernblockaden zu überwinden. Außerdem enthält es eine DVD, die kurze Übungsreihen für zwischendurch bietet.

80 Seiten | 19,99 € | www.gu.de

Gräfe und Unzer Verlag |

ISBN: 978-3-8338-2878-2

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Stark wie ein Baum will ich sein, will ich sein.« So lautet der Text eines beliebten Kinderliedes. Yoga bietet die Möglichkeit, an körperlicher und mentaler Stärke zu gewinnen. Der regelmäßige Besuch eines Yogakurses kann eine wunderbare Auszeit jenseits von Termin- und Leistungsdruck sein, in dem man sich selbst entdecken kann. Auch für Kinder. Wie eine aktuelle Studie des Kinderschutzbundes herausfand, fühlt sich bereits ein Viertel der Zweit- und Drittklässler oft oder sogar sehr oft gestresst. Überfrachtete Lehrpläne in der Schule, Hausaufgaben sowie Förderkurse, um es aufs Gymnasium zu schaffen. Hinzu kommt vielleicht noch Klavierunterricht am Nachmittag. In ihrer rar gesäten Freizeit sind viele Kinder einer permanenten Reizüberflutung durch Fernsehen oder Videospiele ausgesetzt. Da bleibt wenig Raum für Entspannung, Fantasie und die eigene Körperwahrnehmung. All diese Tätigkeiten finden außerdem im Sitzen statt, das kann langfristig Folgeschäden für den Körper haben.

Katze, Kuh und Kobra helfen Kindern gegen Leistungsdruck

»Dabei brauchen Kinder aus sich heraus viel Bewegung, um ihre Umwelt zu begreifen und um sich mit sich und anderen auseinandersetzen zu können. Aber auch, damit sie Gelerntes verarbeiten können«, sagt Thomas Bannenberg, Yogalehrer und Leiter der internationalen Kinderyoga-Akademie in Heidelberg. »Wenn sie diesen Freiraum nicht bekommen, werden Kinder zappelig, unzufrieden und nervös. Und dann kommt Yoga ins Spiel: Statt Tabletten mit unbekanntem Nebenwirkungen und Spätfolgen bietet Yoga ein ›vollständiges Bewegungsprogramm auf zwei Quadratmetern«, wie ich es gerne vorstelle.«

Als Kinderyogalehrer braucht man viel Fantasie und die Fähigkeit, sich in die Kinder hineinzusetzen, sonst haben sie schnell keine Lust mehr. »Die Vermittlung der Übungen (Asanas) geschieht bei Kindern spielerisch, manchmal in Form von Geschichten oder Bildern«, erklärt Bannenberg. Für Kinder werde auch mehr der Aspekt der Bewegung und Haltung, also die dynamische Seite des Yoga, betont. Bei Interesse sollte auf jeden Fall die Unterstützung eines qualifizierten Yogalehrers in Anspruch genommen werden. www.kinderyoga.de ♦ rsc

Salus



Fasten-Kräutertees No. 1 und No. 2

Mit Experten entwickelt!

Egal für welche Art des Fastens Sie sich entschieden haben, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist immer sehr wichtig.

Für Salus Fastentees **No. 1** – „erfrischend mit Rosmarin“ und **No. 2** – „wärmend mit Ingwer“ wurden von unseren Fasten-Experten besonders geeignete Kräuter ausgewählt.

Sie können über den Tag verteilt auch in größeren Mengen getrunken werden und schmecken zudem sehr gut.

Salus Tee-Spezialitäten – höchste Qualität und natürlicher, gesunder Genuss!



Salus. Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.

