

## Rezensionen

Angela Hahnemann,  
Thomas Bannenberg,  
Ralf Hermann  
**6 Yoga-Reihen für Kids**  
Kinderyoga DVD

### Deutsches Yoga-Forum / Heft 3 / 06/2012

In der historischen Entwicklung des Yoga, die rund 5000 Jahre umfasst, ist Kinderyoga ein sehr junger Spross. In Deutschland gibt es Kinderyoga seit etwa zwanzig Jahren. Zwei namhafte Pioniere dieser spezifischen, weil auf kindliche Bedürfnisse ausgerichteten Yoga-Übungen für Kinder sind Petra Probowsky und Thomas Bannenberg. Im Unterschied zum Yoga für Erwachsene werden Kinder in der Regel zum Yoga geschickt, das heißt sie wählen und entscheiden nicht selbst. Im Yoga-Kurs selbst rezipieren Kinder die Yoga-Übungen zumeist eher spielerisch und phantasievoll und ihr Bezug zu den Haltungen ist primär emotional. Schaut man auf die Titel der von Jahr zu Jahr zahlreichen Publikationen zum Thema Yoga für Kinder, so findet man dort bereits die wesentlichen Zielaspekte des Kinderyoga: „Bewegungsgeschichten für Kinder: Körperwahrnehmung fördern – Selbstbewusstsein stärken“, „Kinderyoga – Eine entwicklungs- und erziehungsbegleitende Körperübungsweise“ und „Yoga – geeignete Förder- und Therapiemaßnahme in der Schule“.

Der Text auf dem Backcover der vorliegenden DVD richtet sich direkt an Kinder. Dort heißt es: „Yoga macht Spaß und tut einfach gut. Wenn du regelmäßig Yoga machst, wirst du beweglicher und stärker. Yoga macht ruhiger, du kannst dich besser konzentrieren und leichter entspannen.“

Um dies zu erreichen und das Lernen und Üben zu Hause zu erleichtern, haben Thomas Bannenberg und die Kinderyoga-Lehrerin Angela Hahnemann sechs Yoga-Reihen konzipiert, die aus bis zu zehn Körperhaltungen bestehen und unterschiedlich schwierig sind. Jede Reihe wird von je einem Kind vorgeführt und von Thomas Bannenberg kommentiert. Durch das benutzerfreundliche und gut strukturierte Menü ist es möglich, eine Reihe zum Mitmachen zu wählen, es ist möglich den Sprecher an- und auszuschalten und es ist auch möglich, jedes einzelne asana in einer detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitung auszuwählen und nachzuvollziehen. Nicht nur der Text auf dem Backcover – auch die Beiträge auf der DVD selbst richten sich direkt an Kinder. Wird eine ganze Reihe am Stück ausgeführt, so zeigt das jeweilige Kind seine komplette Yoga-Reihe in einem eigenen Film von 12 bis 16 Minuten Länge. Die Haltezeit ist dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad angepasst. Da auf Begleitmusik und eine



blumige beziehungsweise bildhafte Sprache weitgehend verzichtet wurde, erleichtert dies den Kindern, sich auf die jeweilige Übung zu konzentrieren.

Die Yogalehrerin Angela Hahnemann, die für die Auswahl der asana und die Betreuung der Kinder zuständig war, der Yogalehrer Thomas Bannenberg, der die Anleitungen mit viel Gespür für den richtigen Ton und das richtige Tempo spricht und der zusammen mit Angela Hahnemann die sechs Übungsreihen konzipiert hat, sowie – nicht zuletzt – der Produzent Ralf Hermann sind von ihrer Arbeit und der vorliegenden DVD so überzeugt, dass sie auf der eigens eingerichteten Webseite [www.kinderyoga-dvd.de](http://www.kinderyoga-dvd.de) mit umfangreichen Informationen und sechs Video-Ausschnitten aus der DVD Einblick geben in das, was die potentiellen Käuferinnen erwartet.

#### Fazit

Eine in jeder Hinsicht gelungenes und empfehlenswerte DVD mit Yoga-Übungsreihen für Kinder ab sieben Jahren. Zweieinhalb Stunden Filmmaterial, das von Fachkompetenz und Begeisterung für die Vermittlung des Yoga an Kinder geprägt ist.

*Mathias Tietke*

Edition regio2 2012

Laufzeit: 156 Minuten

ab 13,28 Euro

ASIN: 398136722

### Yoga! Das Magazin / Karin Reber Ammann

Yoga für Kinder hat sich in den letzten Jahren etabliert; viele Yogastudios bieten Kurse an und inzwischen gibt es auch Bücher und DVDs zum Thema. Die jüngste DVD stammt von Thomas Bannenberg von der Kinderyoga-Akademie Heidelberg, einem ausgewiesenen Experten in Sachen Kinderyoga. Entsprechend seriös und gut gemacht ist die DVD.

Thomas Bannenberg hat sechs Yoga-Reihen für Kinder ab sieben Jahren zusammengestellt, die einen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad haben. Im Einführungstext sagt er, es gehe darum, Yoga „richtig zu lernen“. Diesem Anspruch wird er gerecht, indem die Kinder in einem leeren Raum ohne Firlanz praktizieren und er die einzelnen Asanas sorgfältig Schritt für Schritt erklärt. Am Schluss der Stellung wird die korrekte Körperhaltung mit einem Standbild noch einmal beschrieben.

Kinder, die sich bereits mit Yoga auskennen, können die ganze Reihe am Stück mitmachen – somit eignet sich die DVD für Anfänger und Fortgeschrittene. Bannenberg spricht mit Kindern. Entsprechen einfach und klar sind seine Anweisungen und auch, was Yoga ist: „Es geht um Atmen, Absicht und Bewegung – alles andere wirst du selbst erleben.“

Schön ist, dass die sechs Yoga-Reihen mit ihren jeweils sieben bis zehn Stellungen von sechs Kindern unterschiedlichen Alters vorgeführt werden. Manchmal zittert und wackelt eines der Kinder etwas in der Stellung. Das sei kein Problem, betont Bannenberg, der mit angenehmer, ruhiger Stimme spricht. Yoga müsse eben immer wieder geübt werden, damit die Stellungen stabiler würden. Zudem wird den Kindern nicht vermittelt, dass es im Yoga um Perfektion geht. Vielmehr weist er die Kinder darauf hin, dass sie nur so lange in einer Stellung bleiben sollen, wie es für sie angenehm ist.

Das Bedienungsmenü ist klar und einfach aufgebaut. Bei allen sechs Reihen hat es die Einführung, in der die Asanas detailliert vorgestellt werden, und die Reihe zum Mitmachen. Mit der Rückspultaste können die Kinder das Asana noch einmal anschauen, da sie eine Stellung nicht zu lange halten sollen, sie dafür aber mehrmals wiederholen können.

Die DVD ist nicht nur für Kinder, sondern auch die Yogalehrerinnen und -lehrer ein Gewinn, die Kinder unterrichten. Thomas Bannenberg ist nicht von ungefähr einer der bekanntesten Ausbilder für Kinderyoga. Sein Wissen und seine Klarheit im Unterrichten kommen auf der DVD gut herüber.

**Weitere Informationen und Bestellung:**  
[www.kinderyoga-akademie.de/Kinderyoga-DVD.html](http://www.kinderyoga-akademie.de/Kinderyoga-DVD.html)



## Rezensionen

---

Angela Hahnemann,  
Thomas Bannenberg,  
Ralf Hermann  
**6 Yoga-Reihen für Kids**  
Kinderyoga DVD

---

[www.yogaservice.de](http://www.yogaservice.de)

Yogaübungen bringen auch Kindern mehr Kraft, Beweglichkeit, dazu Ruhe und Konzentrationsfähigkeit. Gerade letzteres vermissen Eltern und Lehrer heute besonders an den Kleinen. Kinder-Yogalehrer Thomas Bannenberg hat jetzt eine DVD herausgebracht, mit der Kinder „richtig“ Yoga lernen können. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung, eine Neuheit! Till Schröder hat sie mit seinem siebenjährigen Sohn für [yogaservice.de](http://yogaservice.de) getestet.

Es gibt schon einige DVDs auf dem Markt, die den „Kids“, wie die Kinder heute genannt werden, spielerisch Yogaübungen nahebringen. „Spielerisch“ ist dabei durchaus wörtlich gemeint. So kam schon 2009 die DVD „Kinderyoga – Spielerisch zur Ruhe kommen“ auf den Markt, die die kleinen Yogis zu einer Reise nach Afrika mitnimmt, wo sie Kobras, Löwen und Giraffen begegnen – alles Tiere, die den Yogaübungen ihre Namen liehen. Einen ähnlichen Ansatz brachte aber vorher bereits die beliebte DVD „Beweg Dich, Reg’ Dich“ von Barbara Becker Erfolg. Hier sind die Übungen in die Geschichte einer kleinen Kobra eingebettet, die in einer Wüstenoase einen Hund trifft. Und so weiter.

Die neue DVD von Thomas Bannenberg dagegen geht etwas seriöser vor. Kein Wunder: Hier geht es, wie es im Einführungstext heißt, darum Yoga „richtig“ zu lernen. Die DVD enthält sechs Yoga-Reihen mit jeweils sieben bis zehn Übungen. Sie dauern am Stück zwölf bis



16 Minuten. Der Schwierigkeitsgrad steigert sich von Reihe zu Reihe. Gedacht ist die DVD für Kinder ab sieben Jahre. Natürlich geht der Sprecher auch auf die Zielgruppe ein. So haben die Übungen allesamt anschauliche Namen: Baddha Konasana heißt Schmetterling, Pashimottanasana ist das Buch. Und hätten Sie gewusst, was der „Tiger auf der Lauer“ ist? Nein. Prasrita Padottanasana. Immer noch nicht? Die trockene, technische Übersetzung der Großen – „Vorbeuge im weiten Spreiz“ oder „wide legged forward bend“ ist auch nicht einprägsamer. Dann doch lieber den „Tiger“. Überhaupt werden die Dinge so schön klar und eindeutig, wenn man sie Kindern erklären muss. „Im Yoga geht es um Atem, Absicht und Bewegung“, sagt Thomas Bannenberg in seiner sanften, klangvollen Stimme. Alles weitere werde man dann beim Üben schon sehen. Noch ein paar weitere, alterslos wichtige Tipps werden vermittelt („Und immer schön weiteratmen!“), während die Kamera die Kinder in einem Garten zeigt, die die Übungen vorführen: Lea, David, Lara, Clara, Alisa und Kasimir. Es sind vermutlich Kinder, die bei Thomas Bannenberg von der Kinderyoga

Akademie Heidelberg und Angela Hahnemann gut unterrichtet wurden. Natürlich wackelt ein siebenjähriges Mädchen oder ein achtjähriger Junge an manchen Stellen, aber eigentlich machen sie das schon sehr gut. Kein Wunder, gilt doch vor allem Thomas Bannenberg als der bekannteste Kinderyoga-Lehrer in Deutschland. Bei den Ausbildungen zum Kinderyogalehrer gehört er zu den Marktführern.

Schön ist: Die Übungsreihen werden in einem schlichten, leeren Raum vorgeführt. Die Übungen werden zunächst einzeln klar und präzise erklärt. Die Erläuterungen lassen sich leicht wiederholen oder weiterklicken. Um dann schließlich die ganze Reihe, ebenso durch Erläuterungen geführt, mitzuüben. Dieses System funktioniert prinzipiell sehr gut. Vor allem für Kinder, die schon Yoga machen oder für ihre yogabegeisterten Eltern, die sich durch die DVD zeigen lassen können, wie sie den Kindern Yogaübungen zeigen können. Das hat auch meinen Siebenjährigen angesprochen, der übrigens lieber „richtiges“ Yoga machen will, das er bei seinem Papa sieht, als (Nase gerümpft) „Kinder-Yoga“. Was dagegen nicht funktioniert – und das muss hier kritisch angemerkt werden: Er wählte sich nicht die Reihe des siebenjährigen Mädchens aus, sondern des neunjährigen Jungen, den er cool fand. Und war dann teilweise frustriert, dass er die Übungen nicht so gut konnte wie der Junge im Film. So wurde er durch die DVD eher hip-peliger. Es braucht also etwas erwachsene Assistenz und Motivationsarbeit dabei. Aber dafür, als Unterrichtsmittel für Kinder-Yogalehrer, ist die DVD gut geeignet. Man merkt ihr die zugrunde liegende Expertise an. Sie ist klar, die Übungen technisch absolut verlässlich erklärt. Und wenn die „Kids“ sie auf diese Art oft genug machen, macht sie das sicher kräftiger, biegsamer, selbstbewusster und ruhiger.

---

**Weitere Informationen und Bestellung:**  
[www.kinderyoga-akademie.de/Kinderyoga-DVD.html](http://www.kinderyoga-akademie.de/Kinderyoga-DVD.html)

---

