

## Kinderyoga

Ich habe im August 2020 mit dem Kinderyoga in zwei Altersgruppen begonnen. Diese Yogastunden wurde von den Kindern und Eltern sehr gut angenommen. Die erste Altersgruppe (4 bis 6 Jahre), sind die Yogamäuse und haben immer montags zwischen 15:30 Uhr und 16:30 Uhr trainiert. Die Kinder zwischen 7 bis 10 Jahre sind die Yoga-Kids und ihr Training war im Anschluss von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr.

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass unsere Kinder frühzeitig lernen, mit dem Leistungsdruck und Stress umzugehen. In den Yogastunden lernen sie altersentsprechende Übungen, um den Körper anzuspannen und zu entspannen. Wie sich jeder denken kann, werden die Übungen nicht so lange gehalten, wie bei den Erwachsenen. Zwischen den Übungen gibt es immer ein kleines Bewegungsspiel. So lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und ihre Kräfte und Fähigkeiten besser einzuschätzen, Gefühle wahrzunehmen, das Selbstwertgefühl wird gesteigert und die Aufmerksamkeit und Konzentration wird gefördert. Dies und vieles mehr können wir durch regelmäßiges Training mit den Kindern erreichen.

Durch die besonderen Umstände ist es momentan etwas schwieriger. Wie die meisten von Euch, habe auch ich mit dem Onlinetraining begonnen. Hier erreiche ich leider die Kinder nicht so gut und viele Eltern sehen diesen Termin auch nicht als so wichtig an, wie das Training in der Halle. So sind oft nur 2 oder 3 Kinder dabei. Auch hatte ich schon einmal nur 1 Kind. Auch mit diesem eine Kind, habe ich das Training absolviert.

Ich hoffe für die Kinder und für uns alle, dass bald wieder ein normales Training stattfinden kann.

Namaste´

Eure Christine

