



## **Yoga für Kinder**

[Yoga für Kinder - Folge 1](#) "Yoga besteht aus lustigen Turnübungen, die sich vor vielen tausend Jahren Menschen im fernen Land Indien ausgedacht haben."

**Zeit:** 90 Minuten mit kurzer Pause zum Trinken und Lüften , **TN:** ca. 15 Mädchen und Jungen im Alter von 6–10 Jahren , **Ort:** Ruhige Turnhalle oder Bewegungsraum

So könnte das Thema der Übungsstunde kindgerecht vorgestellt werden: „Yoga besteht aus lustigen Turnübungen, die sich vor vielen tausend Jahren Menschen im fernen Land „Indien“ ausgedacht haben. Sie haben damals die Natur beobachtet und von den Tieren und Pflanzen gelernt, was sie tun, um im Leben gut zurechtzukommen. Yoga ist gut für den Körper, denn es macht locker und fit.

Juni 2009

---

[Yoga für Kinder - Folge 2](#) Üben von Asanas (Körperübungen)

**Zeit:** 90 Minuten mit kurzer Pause zum Trinken und Lüften, **TN:** ca. 15 Mädchen und Jungen im Alter von 6–10 Jahren, **Ort:** Ruhige Turnhalle oder Bewegungsraum

Das Hatha-Yoga, das diesem Workshop zugrunde liegt, umfasst die Asanas (Körperübungen), das Pranajama (Atemübungen) und Meditationsübungen. Nach der herrschenden Lehre von Patanjali geht das Üben der Asanas allen anderen Übungen voran (Zu Pranajama und Meditation s. Teil 3). Bei der Auswahl der

Asanas wurde darauf geachtet, dass einfache Haltungen ausgewählt wurden, die wichtige Funktionsgruppen des Halteapparates unterstützen.

Juli 2009

---

[Yoga für Kinder - Folge 3](#) Entwicklung von Konzentration

**Zeit:** 90 Minuten mit kurzer Pause zum Trinken und Lüften , **TN:** ca. 15 Mädchen und Jungen im Alter von 6 - 10 Jahren, **Ort:** Ruhige Turnhalle oder Bewegungsraum

Ein Schwerpunkt dieser Folge liegt auf der Entwicklung von Konzentration.  
August 2009