

Kinderyoga für Volksschulen

Wenn aus einem Thema eine Yogareise wird ...

Wie wäre es, ein Thema mit Ihrer Klasse einmal nicht nur zu lesen, zu besprechen oder zu bearbeiten - **sondern mit dem ganzen Körper zu erleben?**

- In eine Geschichte eintauchen.
- Sich bewegen. Singen. Tanzen.
- In verschiedene Rollen schlüpfen.
- Kraft und Körperspannung spüren.
- Gemeinsam ausprobieren.
- Und nach all der Bewegung wieder zur Ruhe kommen.

Eine Kinderyoga-Einheit bringt **ein besonderes Erlebnis in den Schulalltag** und verbindet **Bewegung, Fantasie und Entspannung** mit pädagogisch wertvollen Erfahrungen.

Das Thema? Stimmen wir gemeinsam ab.

Vielleicht beschäftigt sich Ihre Klasse gerade mit dem Wald, den Jahreszeiten, Gemeinschaft oder einem anderen **Unterrichtsthema**. Oder es darf auch eine besondere Yogareise zu **Halloween, Sankt Martin, Advent, Weihnachten, Frühling oder Ostern** sein.

Sie nennen mir das Thema - ich mache daraus eine Yogareise.

Mehr als stillsitzen und „Om“

Beim Kinderyoga erleben Kinder, dass Yoga viele Seiten hat.

Mal braucht es Kraft und Balance, um eine Position zu halten. Mal gilt es, sich auf ein anderes Kind einzustellen. **Bei Partner- und Gruppenübungen müssen die Kinder aufeinander achten und Rücksicht nehmen.** Dann bewegt sich die ganze Gruppe gemeinsam – und wenig später wird es ruhig auf den Matten.

Bewegung
und Ruhe

Anspannung
und Entspannung

gemeinsam
und für sich

Kraft
und Loslassen

Dabei gibt es **keinen Wettkampf und keine Bewertung**. Jedes Kind darf ausprobieren und innerhalb seiner Möglichkeiten mitmachen.

Wissenschaftliche Untersuchungen liefern Hinweise darauf, dass regelmäßig praktiziertes Yoga bei Kindern **Aufmerksamkeit, Selbstregulation, Entspannung und Wohlbefinden unterstützen** kann.

Eine einzelne Kinderyoga-Stunde verspricht keine langfristige Veränderung. Sie gibt Kindern aber die Möglichkeit, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und Bewegung, Körperspannung und Entspannung selbst zu erleben.

Und was nehmen Sie als Pädagog:in mit?

Die eigene Klasse einmal anders erleben

Während ich die Yogareise anleite, dürfen Sie mitmachen und die Stunde gemeinsam mit Ihren Kindern erleben.

Auch für Sie darf diese Stunde einmal anders sein: Es gibt keine Leistung zu beurteilen, keine Übung zu benoten und kein Kind, das etwas „besser“ können muss als ein anderes. Sie können Ihre Klasse in einem Rahmen erleben, in dem **Ausprobieren statt Bewerten im Mittelpunkt** steht.

Vielleicht entdecken Sie dabei eine ganz neue Seite Ihrer Klasse – oder eines Kindes.

Damit etwas für Ihren Schulalltag bleibt

Anfangsrituale, Yoga-Spiele, kleine Bewegungsübungen oder ruhige Elemente müssen nicht mit dem Zusammenrollen der Matten verschwinden.

Sie lernen während der Stunde verschiedene **Möglichkeiten kennen**, die Sie **später** mit Ihrer Klasse **wieder aufgreifen** können – zum Beispiel als Bewegung zwischendurch, als kleines Ritual oder als ruhigen Moment im Schulalltag.

Welche Elemente sich für Ihre Klasse **besonders eignen und wie Sie** diese im Schulalltag **wieder aufgreifen können, halte ich für Sie in einer schriftlichen Zusammenfassung fest.** Auf Wunsch besprechen wir sie zusätzlich in einem telefonischen Nachgespräch zu einem vereinbarten Termin.

So bleibt nach der Yogareise mehr als nur die Erinnerung an eine besondere Stunde.

So sieht eine Kinderyoga-Einheit aus

Jede Kinderyoga-Einheit hat einen wiederkehrenden Rahmen:

- Gemeinsam ankommen.
- In eine Geschichte eintauchen.
- Bewegen und ausprobieren.
- Gemeinsam und alleine üben.
- Aufeinander achten.
- Ruhiger werden und entspannen.
- Gemeinsam abschließen.

Wie diese einzelnen Elemente gestaltet werden, richtet sich nach dem vereinbarten Thema und dem Alter der Kinder. So können aus Yogapositionen, Geschichten, Musik, Bewegungsspielen, Partnerübungen und kleinen Ritualen immer wieder neue Yogareisen entstehen.

Der Rahmen bleibt – die Yogareise verändert sich.

Das sagt eine Pädagogin

„Die gesamte Stunde war in eine liebevoll gestaltete Geschichte eingebettet, wodurch die Übungen nicht einfach aneinandergereiht wirkten, sondern für die Kinder einen sinnvollen und fantasievollen Zusammenhang hatten.“

„Es war kein ‚klassisches‘ Yoga, das ausschließlich auf Ruhe ausgelegt ist, sondern eine sehr gelungene Mischung: Die Kinder hatten ausreichend Raum, sich auszupowern, und wurden anschließend behutsam wieder in ruhigere Phasen geführt.“

Julia, Lehrerin einer 2. Klasse VS

Einmal ausprobieren oder durchs Semester reisen

Einmal in die Yogawelt eintauchen

Eine einzelne Kinderyoga-Einheit zum Kennenlernen – passend zu einem Unterrichtsthema oder einem besonderen Anlass im Schuljahr.

Immer wieder auf Yogareise gehen

Bei drei bis vier Einheiten über das Semester verteilt treffen neue Geschichten auf vertraute Rituale. Die Kinder entdecken Bekanntes wieder und erleben gleichzeitig jedes Mal eine neue Yogareise.

Kinderyoga für Ihre Klasse auf einen Blick

Für wen? Volksschulklassen der 1. bis 4. Schulstufe. Die Inhalte werden an Alter und Schulstufe angepasst.	Dauer Eine Unterrichtseinheit. Der genaue zeitliche Rahmen wird mit der Schule abgestimmt.
Wo? Turnsaal oder Bewegungsraum; nach Absprache ist auch eine angepasste Kinderyoga-Einheit im Klassenzimmer möglich.	Was wird benötigt? Eine Wasserflasche pro Kind. Wenn möglich, nutzen wir vorhandene Materialien der Schule wie Matten, Reifen, Bälle oder Bänder.
Gruppengröße Eine Schulklasse; bei größeren Klassen kann nach Rücksprache eine Teilung sinnvoll sein.	Wichtig Die Anwesenheit einer Lehrkraft - idealerweise der Klassenlehrkraft - ist erforderlich. Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht.

Wer begleitet die Yogareise?



Ich bin Marianne Rott, Pädagogin und arbeite seit mehr als zehn Jahren mit Kindern. Dabei ist mir wichtig, dass Kinder ausprobieren, wahrnehmen und ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen – ohne vergleichen zu müssen, wer etwas schneller, besser oder „richtiger“ kann.

Meine pädagogische Erfahrung verbinde ich mit meiner 150-stündigen Ausbildung „Integrale Kinderyoga Pädagogik“ bei Hanna Pessl.

Welche Geschichte darf Ihre Klasse auf der Yogamatte erleben?

Ob als besonderes Erlebnis, passend zu einem aktuellen Unterrichtsthema oder über mehrere Termine verteilt:

Gerne gestalte ich die passende Yogareise für Ihre Klasse – einmalig oder über das Semester verteilt.

**Sie möchten mehr erfahren oder ein konkretes Angebot erhalten?
Ich bin gerne für Sie da:**

Mag. Marianne Rott

+43 676 3690369 · kontakt@lernmagie.com · www.lernmagie.com