

KINDERYOGA



JANINE KLUMPER

Pädagogin
Kinderyogalehrerin

KONTAKT@EDULEO.DE

Was ist Kinderyoga?

Kinder üben gerne Yoga, denn so wird ihr natürlicher Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben unterstützt und gefördert. Yoga ist ein wunderbares Angebot, das auf vielfältige Weise Kindern helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen und mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, besser umgehen zu können. Yoga ist eine gute Hilfe für Kinder, die Schwierigkeiten mit der Konzentration, dem Lernen, mit der Haltung oder der Atmung haben. Insgesamt bietet Kinderyoga einen spielerischen, aktiven Ausgleich, der das Wohlbefinden steigert.

Was passiert beim Kinderyoga?

Kinderyoga verläuft im Gegensatz zum Erwachsenenyoga sehr viel bildlicher und kreativer. Jede Yogaeinheit wird je nach Alter des Kindes nach einem Stundenbild durchgeführt. Stundenbilder sind Fantasiereisen, auf die wir gemeinsam gehen. Sei es ein bildlicher Ausflug in den Zoo oder eine Reise nach Indien. Die Yogahaltungen (Asanas) werden beim Kinderyoga bildlich wiedergegeben. Wir werden also selbst zu Bäumen, Schlangen, Blumen, Flugzeugen, Tigern, Fröschen oder Bergen. Der Kreativität, besonders auch die des Kindes, sind keine Grenzen gesetzt. Wir verbinden die beispielsweise bildlichen "Tierhaltungen" mit bestimmten Atemübungen oder Geschichten, die den Körper und Kopf entspannen lassen.

Der Abschluss ist immer eine geführte Entspannung. Durch sie wird die Konzentration auf den eigenen Körper und auf die eigene Wahrnehmung gelenkt. Wird die Entspannung regelmäßig und bewusst geübt, so kann daraus auch eine bewusste Konzentrationsfähigkeit trainiert werden. Entspannung und Konzentration haben demnach nicht nur einen körperlichen, sondern besonders auch einen geistigen und lernpsychologischen Aspekt.

Beim Kinderyoga steht aber vor allem die Aktivität, der Spaß und die bewusste eigene Wahrnehmung im Vordergrund.

Noch etwas zu mir...

Mein Name ist Janine Klumper, ich bin 26 Jahre alt und wohne in Lichterfelde.

Ich habe Erziehungs- und Bildungswissenschaften studiert und arbeite als freiberufliche Pädagogin mit Schülern, Eltern und Unternehmen zusammen.

Seit vielen Jahren gebe ich Schülern kreative und abwechslungsreiche Lernbetreuung, veranstalte Workshops oder schreibe Artikel über das Lernen und die Kindheit.

Mehr Informationen zu mir und meiner Arbeit gibt es unter:
www.eduleo.de

Ablauf und Organisation

Kinder in verschiedenen Altersphasen haben unterschiedliche Bedürfnisse, Anforderungen und Vorlieben. Daher ist es wichtig eine Unterteilung der Gruppen in Altersphasen vorzunehmen.

Gruppe: 2-5 Jahre

Gruppe 6-7 Jahre

Gruppe 8-13 Jahre

Auch Eltern können gerne aktiv werden und die Entdeckungsreisen gemeinsam mit Ihren Kindern erleben.

Die Gruppengröße sollte minimal 3 Kinder und max. 15 Kinder betragen.

Kinderyoga in Schulen und Kitas

Kinderyoga eignet sich toll dafür, dieses Bewegungsangebot in Schulen und Kitas anzubieten.

Die Kurse können flexibel während ihres Kita- bzw. Schultages stattfinden und bieten optimale Abwechslung und Entspannung zwischendurch.

Die Kinderyogaeinheit kann während einer Sport-/Bewegungsstunde stattfinden oder auch als kleine Auszeit.

Die Kindergruppen/ -klassen können gerne geteilt werden, sodass eine Stunde auf zwei Kindergruppen aufgeteilt wird und die jeweils andere Gruppe den normalen Tagesplan weiter durchführen kann.

Bei Interesse am Kinderyoga in Ihrer Einrichtung...

Kontaktieren Sie mich gerne unter:

kontakt@eduleo.de

www.eduleo.de

Gerne besprechen wir Ihre individuelle Situation und finden das passende Angebot.

