

Aufbau einer Yoga-Stunde

****Für Kinder ab dem Grundschulalter und älter**

Eine Stunde beinhaltet Körperübungen (Asanas), Bewegungsspiele, Konzentrations- und Ruheübungen. (siehe auch Kinderyoga ab 3 Jahren)

Yoga für Kinder unterscheidet sich vom Erwachsenenyoga durch die Länge der Übungen.

Gleich dem Erwachsenenyoga baut es auf den klassischen Asanas auf, die den Kindern aber durch einen spielerisch-fantasiereichen Vergleich mit der Welt der Tiere und Pflanzen näher gebracht werden.

Je älter die Kinder werden, umso weniger werden die Körperübungen in Geschichten eingebunden und **mehr Augenmerk wird auf die Übungen** selbst gelegt.

Die Kinder erfahren mehr über die Übungen. **Wie sie auf ihren Körper wirken** und welche Übungen sie z.B. machen können, wenn sie wütend oder gestreßt, müde oder mutlos sind.

Ziel ist es, die **Kinder zu befähigen, Elemente aus dem Yoga in ihren Alltag zu integrieren** und sie zu ermutigen, Asanas (Körperübungen) und Entspannungsübungen selbstständig durchzuführen.

Zwischen den Übungen werden aber auch hier, wenn die Kinder es möchten oder wenn es sich aus der Situation heraus ergibt, Ruheübungen oder Bewegungsspiele eingefügt.

Ab ca. 6 Jahren wird **am Ende der Stunde eine Traumreise mit Elementen aus dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung** durchgeführt.