

KINDERYOGA-PRAXIS

AUSWAHL ASANAS UND IHRE WIRKUNG



Hinweis zu Namen & Wirkung

Die deutschen Namen der Asanas sind **bewährte** Vorschläge. Wenn du Bezeichnungen änderst, bleib danach konsequent dabei – so lernen die Kinder schneller.

Die beschriebene Wirkung bezieht sich vor allem auf das **vegetative Nervensystem** und ist eine Orientierung, kein Dogma. Entscheidend ist, **wie** du anleitest (Tempo, Atem, Bilder, Dauer). Eine scheinbar aktivierende Übung wie der Löwe kann z. B. befreiend wirken – und Kinder dadurch beruhigen.

Begrifferklärung / Wirkung

A+ AKTIVIERUNG
B# BERUHIGEND
N- NEUTRAL



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

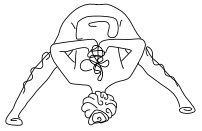


Hängender Affe / Padahasthasana (Vorwärtsbeuge mit Hand unter Fuß) B#

Stehe aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander. Beuge dich langsam nach vorne und bringe die Hände so weit wie möglich unter die Füße, die Finger können die Zehen berühren. Die Knie dürfen leicht gebeugt bleiben. Lass den Kopf und den Nacken entspannt hängen.

Wirkung

Diese Asana dehnt die Rückseite der Beine und den unteren Rücken, fördert die Durchblutung des Gehirns und wirkt beruhigend. Sie hilft, Verspannungen im Rücken zu lösen und verbessert die Flexibilität.



Elefant / Prasarita Padottasana (gegrätschte Vorwärtsbeuge) B#

Stelle dich mit weit geöffneten Beinen hin, Füße parallel zueinander. Beuge dich nach vorne und lass den Oberkörper langsam Richtung Boden sinken. Die Hände können den Boden berühren oder auf Blöcken ruhen. Halte den Kopf entspannt

Wirkung

Diese Asana dehnt die Oberschenkel und die Wirbelsäule, fördert die Durchblutung und beruhigt den Geist. Sie hilft auch, Ängste zu lindern und das Körperbewusstsein zu stärken.



Giraffe / Parshvottasana (Intensive Seitenstreckung) B#

Stelle dich mit einem Fuß vorne und einem Fuß hinten auf, die Hüften zeigen nach vorne. Strecke die Arme hinter den Rücken und verschränke die Hände oder lege die Hände auf die Hüften. Beuge dich mit geradem Rücken nach vorne über das vordere Bein, bis der Oberkörper parallel zum Boden ist.

Wirkung

Diese Asana dehnt die Schultern, Hüften und Beine. Sie hilft, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu fördern.



Hund der sich streckt / Adho Mukha Svanasana N-

Komm in die Vierfüßlerstellung, stelle die Zehen auf und hebe die Hüften nach oben, bis der Körper ein umgekehrtes "V" bildet. Die Fersen können leicht angehoben sein, und die Knie dürfen gebeugt bleiben, um den Rücken gerade zu halten.

Wirkung

Dehnt die Rückseite des Körpers, stärkt die Arme und Beine und fördert die Durchblutung des Gehirns. Er hilft bei der Beruhigung des Nervensystems.



Kind / Balasana B#

Setze dich auf die Fersen, die Knie können zusammen oder leicht geöffnet sein. Beuge dich nach vorne, bis die Stirn den Boden berührt, und strecke die Arme nach vorne oder lege sie neben den Körper.

Wirkung

Balasana ist eine beruhigende und erdende Haltung, die den Rücken und die Hüften sanft dehnt. Sie vermittelt Sicherheit und Entspannung und hilft, den Atem zu vertiefen.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz



Käfer / Apanasana (Knie-zur-Brust-Haltung) B#

Lege dich auf den Rücken, ziehe die Knie zur Brust und halte sie mit deinen Händen fest, wie Tatzen. Variante 1: leicht hin- und herwippen, Variante 2 Ausatmen, die Knie anziehen Einatmen, die Knie wegdrücken.

Wirkung

Diese Asana hilft, Spannungen im unteren Rücken zu lösen, verbessert die Verdauung und beruhigt den Geist. Diese Asana ist perfekt um die Yogapraxis zu beenden



Adler / Garudasana N-

Stelle dich auf ein Bein, wickle das andere Bein um das Standbein. Die Arme werden ebenfalls ineinander verschränkt, wie die Flügel eines Adlers. Versuche, das Gleichgewicht zu halten.

Wirkung

Diese Haltung stärkt die Konzentration, verbessert das Gleichgewicht und dehnt die Schultern und Beine.



Brücke / Setu Bandhasana A+

Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und stelle die Füße hüftbreit auf. Hebe das Becken und den Rücken nach oben, während die Schultern auf dem Boden bleiben. Die Arme können neben dem Körper liegen oder die Hände unter dem Rücken verschränken.

Wirkung

Die Brücke stärkt die Beine und den Rücken, öffnet die Brust und verbessert die Haltung. Sie kann auch helfen, Stress und Angst zu lindern.



Kobra / Bhujangasana A+

Lege dich auf den Bauch, die Hände unter den Schultern. Hebe den Oberkörper an, indem du die Arme durchstreckst, halte dabei die Ellbogen leicht gebeugt und die Schultern entspannt.

Wirkung

Diese Asana stärkt den Rücken und öffnet die Brust, was zu einer verbesserten Atmung und einer energetisierenden Wirkung führt.



Stuhl / Utkatasana N-

Stelle dich aufrecht hin, die Füße zusammen. Beuge die Knie, als würdest du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen, und strecke die Arme nach oben.

Wirkung

Utkatasana stärkt die Beine, den Rücken und die Schultern. Es hilft, Ausdauer zu entwickeln und das Gleichgewicht zu fördern.



Bogen / Ardha Dhanurasana A+

Lege dich auf den Bauch, beuge ein Bein und greife mit der Hand nach dem Fuß. Hebe gleichzeitig den Oberkörper und das Bein an, während du das andere Bein auf dem Boden hältst.

Wirkung

Diese Haltung stärkt den Rücken und die Beine und dehnt die Vorderseite des Körpers. Sie fördert das Gleichgewicht und die Konzentration.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz



Kamel (Ustrasana) A+

Die Kinder knien sich hin, stellen die Füße auf oder legen sie flach ab. Dann lehnen sie sich langsam nach hinten und greifen mit den Händen zu den Fersen. Brustkorb öffnet sich, Blick geht leicht nach oben.

Wirkung: Öffnet den Brustkorb, macht die Wirbelsäule beweglich, stärkt Rücken und Beine. Fördert Mut, Aufrichtung und Herzöffnung.

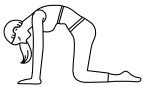


Baum (Vrksasana) N-

Kinder lieben es, im Baum (Vrksasana) zu stehen und sich wie ein stark verwurzelter Baum zu fühlen.

Wirkung:

Diese Balancehaltung stärkt die Beine und verbessert die Konzentration und das Gleichgewicht. Es hilft den Kindern, sich geerdet zu fühlen.



Die Katze und die Kuh / Marjaryasana/Bitilasana N-

Hier kombinieren wir zwei Asanas – die Katze und die Kuh (Bitilasana). Kinder lieben es, den Rücken abwechselnd zu runden und zu strecken, als ob sie schnurren oder muhen.

Wirkung:

Diese Bewegungsabfolge mobilisiert die Wirbelsäule, hilft Verspannungen zu lösen und fördert die Flexibilität.



Frosch / Malasana N-

Kinder hocken sich hin, die Füße sind flach auf dem Boden, die Hände sind vor der Brust wie beim Beten.

Wirkung: Öffnet die Hüften, stärkt die Beine, fördert die Flexibilität und verbessert die Verdauung.



Schildkröte / Halasana (Der Pflug) B#

Kinder legen sich auf den Rücken und bringen ihre Füße über den Kopf auf den Boden, als ob sie sich in ihren Panzer zurückziehen würden.

Wirkung: Dehnt den Rücken, entspannt die Schultern und fördert die Flexibilität der Wirbelsäule, beruhigt den Geist.



Schmetterling – Baddha Konasana N-

Die Kinder setzen sich aufrecht hin, legen die Fußsohlen aneinander und halten die Füße mit den Händen fest. Knie bewegen sich locker auf und ab wie Flügel.

Wirkung: Lockert die Hüften, entspannt den unteren Rücken und verbessert die Durchblutung. Spielerisch fördert es Leichtigkeit und Freude.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz



Flamingo / Ardha Chandrasana (Halbmondstellung) A+

Stelle dich mit einem Fuß vorne und einem Fuß hinten hin. Hebe das hintere Bein und strecke den Arm nach oben, während du dich nach vorne beugst, um das Gleichgewicht zu halten.

Wirkung

Diese Asana stärkt die Beine und verbessert das Gleichgewicht. Sie hilft auch, den Geist zu fokussieren und das Körperbewusstsein zu entwickeln.



Held / Virabhadrasana (Held II) A+

Stell dich aufrecht hin, mach einen großen Schritt nach vorne. Beuge das vordere Knie, das hintere bleibt gestreckt. Hebe die Arme an und strecke sie aus, deine Handflächen schauen nach unten. Schau jetzt nach vorne (über das gebeugte Knie) und fühle dich wie ein Held.

Wirkung

Diese Haltung stärkt die Beine, Hüften und Arme, verbessert das Gleichgewicht und fördert die Körperkoordination. Sie öffnet die Hüften und die Brust, was die Haltung und Atmung verbessert. Zudem hilft die Heldenhaltung, das Selbstbewusstsein und die Konzentration zu stärken, da sie ein Gefühl von Mut und innerer Stärke vermittelt.



sitzender Held / Virasana N- B#

Setz dich auf die Knie, die Beine sind eng zusammen und die Füße zeigen nach hinten. Lass die Füße auseinander gleiten, sodass sie neben deinen Hüften liegen. Setze dich langsam auf den Boden oder, wenn nötig, auf ein Kissen zwischen den Füßen, um den Rücken gerade zu halten. Halte die Hände auf den Knien oder in deinem Schoß und achte darauf, dass der Rücken gerade bleibt.

Wirkung

Die Heldenstellung dehnt sanft die Knie, Oberschenkel und Knöchel, wodurch Spannungen in den Beinen gelöst werden. Diese Asana stärkt die Muskulatur des Rückens und verbessert die aufrechte Körperhaltung. Virasana ist eine beruhigende Haltung, die dabei hilft, den Geist zu fokussieren und Stress abzubauen. Sie eignet sich gut zur Vorbereitung auf eine Meditation oder Atemübungen.



Knoten / Ardha Matsyendrasana (Drehsitz) B#

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge dein rechtes Bein, stelle den rechten Fuß neben dein linkes Knie. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und bringe den linken Ellenbogen an die Außenseite des rechten Knies. Der rechte Arm kann hinter dem Rücken aufgestellt werden.

Wirkung

Diese Asana dreht die Wirbelsäule sanft und hilft, Verspannungen im Rücken zu lösen. Sie verbessert die Flexibilität und Mobilität der Wirbelsäule. Die Drehung massiert die inneren Organe, insbesondere den Magen und die Leber, und hilft, die Verdauung zu fördern. Der Drehsitz beruhigt das Nervensystem, hilft bei Stressabbau und fördert die Entspannung des Geistes.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz



Boot – Navasana N-

Die Kinder setzen sich mit aufgestellten Beinen hin, heben die Beine in die Luft und strecken die Arme nach vorne, sodass der Körper wie ein „V“ aussieht. Bauch fest, Rücken gerade.

Wirkung: Stärkt Bauch, Rücken und Balance. Fördert Konzentration und Körperspannung – macht stark wie ein Kapitän im Boot.



A+ Lange Grashalme/kleiner Halbmond – Janu Shirshasana (Kopf-zum-Knie-Vorbeuge)

Die Kinder setzen sich, ein Bein gestreckt, das andere Bein angewinkelt mit Fußsohle an den Oberschenkel. Arme nach vorne, über das gestreckte Bein beugen, Hände an Fuß oder Schienbein.

Wirkung: Dehnt Rücken und Beinrückseite, beruhigt den Geist. Fördert Geduld und Achtsamkeit.



Dreieck – Trikonasana A+

Die Kinder stellen die Beine weit auseinander, drehen einen Fuß nach außen. Arme seitlich ausstrecken, dann zur Seite beugen, eine Hand Richtung Fuß, die andere nach oben. Blick nach oben oder geradeaus.

Wirkung: Dehnt Beine und Körperseiten, stärkt Gleichgewicht und Stabilität. Macht den Kopf frei und bringt innere Ruhe.



Dandayamana Bharmanasana - A+

Komme in den Vierfüßlerstand. Hände stehen unter den Schultern, Knie unter der Hüfte. Strecke den rechten Arm nach vorne und gleichzeitig das linke Bein nach hinten. Der Rücken bleibt dabei gerade und stabil. Halte für einige Atemzüge und wechsle dann die Seite.

Wirkung: Stärkt Rücken- und Bauchmuskeln, schult Gleichgewicht und Konzentration, fördert Körperstabilität.



Schere / Pashchimottanasana (Sitzende Vorwärtsbeuge) B#

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge dich aus der Hüfte nach vorne und versuche, die Füße oder Beine zu berühren. Die Knie dürfen leicht gebeugt bleiben.

Wirkung

Diese Asana dehnt die gesamte Rückseite des Körpers, beruhigt den Geist und fördert die Flexibilität des Rückens und der Beine. Sie ist ideal zur Entspannung.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

KINDERYOGA-PRAXIS

50 ASANAS MIT KI ENTWICKELT

A+ AKTIVIERUNG
B# BERUHIGEND
N- NEUTRAL



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

Berg – Tadasana **N-**

Stell dich hüftbreit hin, Füße fest. Arme locker, Schultern weich. Atme ruhig, werde groß – ohne zu spannen.

Baum (Fuß an die Wade) – Vrikshasana (light) **N-**

Setz den Fuß an die Innenseite der Wade. Hände vor die Brust oder wie Äste zur Seite. Such dir einen Punkt und atme ruhig.

Stuhl – Utkatasana **N-**

Füße hüftbreit, Knie beugen als würdest du dich setzen. Arme nach vorn/oben. Rücken lang, weiter atmen.

Krieger I (sanft) – Virabhadrasana I (soft) **A+**

Ein Fuß vor, einer zurück, beide Knie weich. Becken nach vorn, Arme heben. Nach vorn schauen, ruhig atmen.

Tiefer Ausfallschritt – Anjaneyasana (low) **A+**

Ein Knie am Boden, vorderer Fuß fest. Oberkörper aufrichten, Hände auf den Oberschenkel. In den Bauch atmen.

Dreieck (sanft) – Trikonasana (soft) **A+**

Füße weit, Arme zur Seite. Zur Seite neigen, Hand zum Bein, andere Hand nach oben. Knie locker.

Stern-Stand – Utthita Tadasana **B#**

Füße weit, Arme weit – wie ein Stern. In alle Richtungen groß werden. Ruhig atmen, lächeln.

Katze – Marjaryasana **N-**

Vierfüßler. Rücken rund wie eine Katze. Ausatmen, Nacken lang.

Kuh – Bitilasana **N-**

Vierfüßler. Herz und Steiß sanft heben. Einatmen und lächeln.

Herabschauender Hund – Adho Mukha Svanasana **B#**

Hände/Füße drücken, Becken anheben. Knie dürfen gebeugt sein. Rücken lang, ruhig atmen.

Kindhaltung – Balasana **A+**

Auf die Fersen setzen. Oberkörper auf die Oberschenkel, Stirn ablegen. Ruhig in den Rücken atmen.

Sphinx – Salamba Bhujangasana

Bauchlage, auf die Unterarme stützen. Herz/Kopf sanft heben. Schultern weg von den Ohren.

Kobra (klein) – Bhujangasana (baby) **A+**

Hände unter die Schultern, Ellbogen nah am Körper. Oberkörper nur wenig anheben. Bauch bleibt am Boden.

Krokodil-Drehung – Jathara Parivartanasana **B#**

Rückenlage, Arme seitlich. Knie anziehen, sanft nach rechts/links sinken lassen. Kopf zur Gegenseite.

Schmetterling – Baddha Konasana **N**

Sitz, Fußsohlen zusammen. Knie sanft nach außen, leicht wippen. Rücken lang.

Stab – Dandasana **N**

Sitz mit ausgestreckten Beinen. Rücken aufrichten, Hände neben die Hüften. Zehen sanft zu dir.

Sitzende Vorbeuge (sanft) – Paschimottanasana (soft) **B#**

Knie leicht beugen, über die Beine sinken. Schienbein/Knie fassen, nicht ziehen. In den Rücken atmen.

Tor (Kniestand-Seitbeuge) – Parighasana **A+**

Kniestand, ein Bein seitlich ausgestreckt. Arme zur Seite, über das lange Bein beugen. In die Seite atmen.

Seitbeuge im Kniestand – Parsva Urdhva Hastasana (kneeling) **A+**

Kniestand, Arme über den Kopf. Sanft zur Seite beugen, Schultern tief. Seite wechseln.

Glückliches Baby (sanft) – Ananda Balasana (soft) **B#**

Rückenlage, an Schienbeine/Füße fassen. Knie Richtung Bauch, sanft wippen. Ohne zu drücken atmen.

Frosch (Hocke) – Mandukasana (squat) **N-**

Breite Hocke, Füße leicht nach außen. Ellbogen an die Knie, Brust stolz. Locker federnd, ruhig atmen.

Göttin (breite Hocke) – Utkata Konasana **A+**

Füße weit, Knie beugen. Hände an Hüften oder Arme seitlich. Rücken lang, Blick vor.

Tisch/Vierfüßler – Bharmanasana **N-**

Hände unter Schultern, Knie unter Hüften. Hände sanft in den Boden. Nacken lang, ruhig atmen.

Ragdoll (stehende Vorbeuge) – Uttanasana (soft) **B#**
Knie beugen, Oberkörper hängen lassen. Ellbogen fassen, Schultern locker. Ruhig atmen.

Welpen – Uttana Shishosana **B#**
Aus dem Vierfüßler Hände nach vorn wandern. Brust/Stirn Richtung Boden. Hüften über den Knien.

Brücke (unterstützt) – Setu Bandha Sarvangasana (supported) **A+**
Rückenlage, Füße aufstellen. Becken sanft heben, Nacken lang. Ruhig atmen.

Sitzdrehstuhl (sanft) – Ardha Matsyendrasana (soft) **N-**
Aufrecht sitzen, ein Bein über das andere stellen. Sanft drehen, Hand hinter dir stützt. Seitenwechsel.

Einfacher Stuhl – Sukhasana **N-**
Schneidersitz, Hände auf die Knie. Rücken lang, Schultern weich. Ruhig atmen.

Löwe – Simhasana **A+**
Stuhl/Kniestand, Hände auf die Oberschenkel. Tief einatmen, ausatmen: Zunge raus, leises „haaa“. Lächeln.

Halbmond-Seitbeuge – Indudalasana **A+**
Heb beide Arme, beug dich sanft zur Seite, atme in die lange Seite.

Krieger II (sanft) – Virabhadrasana II (soft) **A+**
Beug das vordere Knie, Arme seitlich ausstrecken, Blick über die Hand.

Friedlicher Krieger – Viparita Virabhadrasana **A+**
Hintere Hand am Bein, vorderer Arm über den Kopf zurück, ruhig atmen.

Flugzeug (an der Wand) – Virabhadrasana III (soft) **A+**
Hände an die Wand, Oberkörper vorlehnen, ein Bein heben, Arme seitlich.

Seitwinkel (sanft) – Utthita Parsvakonasana (soft) **N-**
Unterarm auf Oberschenkel, anderer Arm schräg nach oben, Rücken lang.

Drehstuhl im Schneidersitz – Parivrtta Sukhasana **B#**
Rücken lang, Hand ans gegenüberliegende Knie, sanft drehen, atmen.

Tiger (Arm/Bein) – Dandayamana Bharmanasana **N-**
Vierfüßler: rechten Arm vor, linkes Bein zurück. Bauch sanft nach innen, Blick zum Boden. Seitenwechsel.

Fädel die Nadel – Parsva Balasana **B#**

Im Vierfüßler Arm durchfädeln, Schulter/Kopf ablegen, ruhig atmen.

Nadelöhr in Rückenlage – Supta Kapotasana **B#**

Fuß aufs Knie, Schienbein fassen, sanft heranziehen, Seitenwechsel.

Knie-zur-Brust – Apanasana **B#**

Beide Knie zum Bauch, umfassen, sanft wiegen, ruhig atmen.

Heuschrecke (mini) – Salabhasana (baby) **A+**

Bauchlage, Brust/Beine nur wenig anheben, Schultern weich, atmen.

Umgekehrter Tisch (soft) – Ardha Purvottanasana **A+**

Hände hinter dir, Becken sanft heben, Nacken lang.

Weit gegrätschte Vorbeuge (soft) – Prasrita Padottanasana **B#**

Füße weit, Rücken lang nach vorn, Knie weich, Hände stützen.

Adlerarme (im Sitz) – Garudasana (arms, seated) **B#**

Arme kreuzen und verschlingen, Ellbogen anheben, ruhig atmen.

Halbe Vorbeuge – Ardha Uttanasana **B#**

Hände auf Schienbeine, Rücken wie ein Tisch, ruhig atmen.

Hocke (sanft) – Malasana (soft) **N-**

Breite Hocke, Ellbogen an die Knie, Fersen dürfen oben bleiben.

Rückenentspannung – Savasana **B#**

Bequem auf den Rücken, Arme/Beine locker, Atem spüren.

Liegender Schmetterling – Supta Baddha Konasana **N-**

Fußsohlen zusammen, Knie zur Seite, Hände auf Bauch/Herz.

Fersensitz – Vajrasana **N-**

Auf die Fersen setzen, Rücken lang, Hände auf die Oberschenkel.

Heldensitz (mit Kissen) – Virasana (with cushion) **B#**

Zwischen die Fersen auf ein Kissen setzen, nur kurz halten.

Bharadvajas Twist (sanft) – Bharadvajasana (soft) **A+**

1. Beine zur Seite, stützen, sanft drehen, ruhig atmen.

KONTAKT



Anette Heidel

Karl-Zucker-Str. 17

D-91052 Erlangen

+ 49 176 328 573 49

info@anetteheidel.com

www.anetteheidel.com



Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz



Proven Expert

Ich freue mich über deine ehrliche Bewertung

