



YOGA KIDS

WORKBOOK

YOGA MIT KINDERN



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

YOGA MIT KINDER

Wie du das große Geschenk des Yoga in deinen Unterricht einbauen kannst.

INHALT

1. EINFÜHRUNG INS YOGA

- Definition und Einführung
- Die ganzheitliche Kunst der Selbstverbesserung
- So wirkt Yoga
- Das Kind aus Sicht des Yoga
- Essenz

2. Die Macht des Denkens

- Bilder und ihre Wirkung auf uns
- Der Mechanismus des Denkens
- Essenz

3. Grundlagen der Körperpraxis

- Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Zwei Qualitäten einer Asana
- Wie Atmung und Bewegung zusammenwirken
- Kleiner Test für dich
- Optimale Bewegungen im Einklang mit der Atmung
- Zusammenfassung Effekt - Ausführung
- Übungen für die Verbindung von Atmung und Bewegung
- Essenz

4. Stundenaufbau

- Unterrichtsgestaltung im Kinderyoga
- 1. Lernmethode: Das „Wie“ des Unterrichts
- 2. Lernziele: Das „Was“ des Unterrichts
- 3. Regeln: Struktur und Sicherheit im Kinderyoga
- Feedback, so geht es
- Stundengestaltung
- Essenz

5. Kinderyogapraxis Tipps

- Stunde mit einer Geschichte
- Yogamemorie
- Sonnengruß für Kinder
- Auswahl an Asanas
- Fantasiereisen und Entspannung
- Das sind meine AHA-Momente, das möchte ich umsetzen
- Literaturempfehlung
- Essenz
- Zum guten Schluss, was ist im Kinderyoga wirklich anders?

6. Über Anette

- Skills & Meet up
- Angebote
- Kontakt



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

1. EINFÜHRUNG INS YOGA

DEFINITION UND EINFÜHRUNG



Das Mohenjo-Daro Siegel ist eine der frühesten Darstellungen einer Körperhaltung, die als Asana (Yogahaltung) interpretiert werden kann. Es wird auf ca. 3.000 v.Ch. datiert.

Yoga (vom Sanskrit yuj „anschirren, verbinden“) bezeichnet eine Bündelung/ „**Verbindung**“ von **Geist, Atem und Körper mit dem Ziel geistiger Sammlung bis hin zu samādhi** (tiefer Versenkung).

Die Wurzeln liegen im alten Indien; frühe Textbelege finden sich in den Upanishaden der späten vedischen Zeit. Besonders die Katha-Upanishad (ca. 5.–3. Jh. v. Chr.) beschreibt Yoga als „feste Beherrschung der Sinne“ und inneres Zurückziehen des Geistes – damit gilt sie vielen als erste klare Definition von Yoga. ([Psychiatry Online](#))

Als klassisches Grundwerk gilt das Yoga-Sūtra des Patañjali (Entstehung zwischen ca. 2. Jh. v. Chr. und 5. Jh. n. Chr.). Es systematisiert Yoga als „Achtgliedrigen Pfad“ (aṣṭāṅga: Ethik, Disziplin, Haltung, Atem, Rückzug, Konzentration, Meditation, Versenkung) und prägt bis heute die Praxis jenseits von Körperübungen. ([Encyclopedia Britannica](#))

Historisch ist Yoga vielgestaltig: Neben **philosophischer** und **meditativer** Praxis entstanden ab dem Mittelalter stärker körper-/atembezogene Richtungen wie Haṭha-Yoga (Traditionen um Nāth-Yogis, Texte z. B. Haṭha-Yoga-Pradīpikā, 15. Jh.). Diese Linien legten Atemlenkung, Reinigungen und Haltungen als Mittel zur Sammlung und Transformation des Bewusstseins aus – Grundlage vieler modernen Übungswege. ([Encyclopedia Britannica](#))

Zur Vorgeschichte: Archäologische Funde der Indus-Kultur (3. – 2. Jt. v. Chr.) werden teils als frühe „Yogadarstellungen“ gedeutet; die Forschung bewertet diese Deutung jedoch vorsichtig.

Konsens ist: Yoga entwickelte sich in Südasien/Indien über Jahrhunderte aus asketischen, philosophischen und meditativen Strömungen und wurde in unterschiedlichen Schulen kodifiziert. ([Encyclopedia Britannica](#))

Weiterführend (seriöse Einblicke):

- Britannica: Überblick zu Yoga, Patañjali, Haṭha-Yoga. ([Encyclopedia Britannica](#))
- Mallinson & Singleton: Roots of Yoga (Penguin 2017) – Quellenanthologie zur historischen Vielfalt. ([Penguin](#))



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

Yoga ist keine Religion.

Yoga ist eine **philosophisch-praktische** Tradition aus Indien – ein System von Methoden (Ethik, Konzentration, Atem, Meditation, Körperpraxis), das in verschiedenen religiösen Kontexten entwickelt und genutzt wurde (v. a. Hinduismus, aber auch buddhische und jainistische Strömungen).

Als Lehre zählt „Yoga“ in der klassischen indischen Systematik zu den sechs **Philosophieschulen** (darśanas), **nicht** zu einer Konfession.



„Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen“

Yoga Sutra, Patanajali 1,2 ca.400v.Chr
yogascittavrttinirodhah



Was ist Yoga für dich?

ASHTANGA

8 GLIEDER/MODULE

- YAMA der ethische und moralische Umgang mit Anderen. Befasst sich mit dem sozialen Umfeld, Umwelt
- NIYAMA umschreibt den achtsamen Umgang mit sich selbst, Disziplin, Selbsterkenntnis, Bewusstsein, Reinigung
- ASANAS Körperschulung, Übung, Haltung, Bewegung zur Gesunderhaltung
- PRANAYAMA Lebenskraft, Wahrnehmung und Schulung des Atems
- PRATYAHARA zurückziehen der Sinne, weg von äußeren Einflüssen/Reizen
- DHARANA die Konzentration
- DHYANA die Meditation
- SAMADHI die Verinnerlichung, Integration in den Alltag



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

DIE GANZHEITLICHE KUNST DER GUTEN LEBENS

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die eine Vielzahl von Vorteilen für Körper und Geist bietet. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf einige der beeindruckenden Vorzüge, die Yoga auf verschiedenen Ebenen bietet.

Kognitiv: Eine regelmäßige Yogapraxis kann die kognitive Funktion erheblich steigern. Die Fähigkeit zu lernen und Informationen aufzunehmen wird verbessert. Yoga fördert die Konzentration und Fokussierung, wodurch mentale Klarheit entsteht. Dies ist besonders hilfreich in einer Welt, die oft von Ablenkungen geprägt ist. Darüber hinaus lehrt Yoga frühzeitig die Kunst der Entspannung – eine Fähigkeit, die im hektischen Alltag von unschätzbarem Wert ist.

Emotional: Yoga trägt auch zur emotionalen Gesundheit bei, indem es das soziale Verhalten schult und ausgleichend wirkt. Die Praxis lehrt Achtsamkeit und Empathie gegenüber anderen, was zu einer harmonischeren zwischenmenschlichen Kommunikation führt. Diese emotionalen Vorteile helfen dabei, stressige Situationen besser zu bewältigen und ein erfüllteres soziales Leben zu führen.

Muskulatur: Die physischen Vorteile von Yoga sind ebenso beeindruckend. Durch Yoga werden die Muskeln gestärkt und die Gelenkigkeit gefördert. Dies führt zu einer erhöhten Mobilität und Flexibilität des Körpers. Die sanften, aber dennoch effektiven Übungen des Yoga können auch bei der Vorbeugung von Verletzungen und der Rehabilitation nach Verletzungen hilfreich sein.

Vegetativ Hormonell: Yoga strebt nach einer ganzheitlichen Verbesserung der Gesundheit. Es hilft, das autonome Nervensystem auszugleichen, was sich positiv auf die vegetative Gesundheit auswirkt. Durch die Förderung des Gleichgewichts im vegetativen Nervensystem kann Yoga dazu beitragen, Stress abzubauen und den Körper in einen entspannten Zustand zu versetzen. Dies wirkt sich auf Hormone und den gesamten Stoffwechsel aus, was zu einer besseren körperlichen und emotionalen Gesundheit führt.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

SO WIRKT YOGA

Insgesamt ist Yoga eine erstaunliche Praxis, die eine breite Palette von Vorteilen für den Einzelnen bietet. Es fördert die kognitive Leistungsfähigkeit, verbessert die emotionale Intelligenz, stärkt die Muskulatur und harmonisiert das vegetative Nervensystem. Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise zu verbessern, könnte Yoga die Antwort sein.



Wirkungsweise

- Körperwahrnehmung wird geschult
- Muskulatur gekräftigt
- Beweglichkeit gesteigert
- Lernfähigkeit gefördert
- Erlernen von Entspannung und dem Unterschied Anspannung – Entspannung
- Schulung des sozialen Verhaltens
- Verfeinert die Motorik
- Mehr Kreativität
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln
- Immunsystem verbessert sich
- Gedächtnis verbessert sich
- Resilienz steigert sich
- Steigert Selbstvertrauen
- Einstieg in eine friedvolle Lehre
- Konkurrenzfreies Denken entwickeln



Was sind deine Erfahrungen mit Yoga?



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

DAS KIND AUS DER SICHT DES YOGA

Das moderne Kind

Modern = heutig, gegenwärtig
= an der Gegenwart, ihren Problemen und Auffassungen orientiert, dafür aufgeschlossen; in die jetzige Zeit passend (Duden)

“Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.”

Sokrates 400vC

“Die Jugend will lieber angeregt als unterrichtet sein”

Goethe



Anpassungsstrategien im Wandel der Zeit

Die Zitate von Sokrates und Goethe werfen einen faszinierenden Blick auf die Wahrnehmung der Jugend und die Anpassungsstrategien im Laufe der Geschichte. Obwohl diese Aussagen vor Jahrhunderten gemacht wurden, sind sie immer noch von aktueller Bedeutung und zeugen von einem zeitlosen Muster des Generationswandels.

Sokrates, der vor rund 2.400 Jahren lebte, kritisierte die Jugend seiner Zeit für ihren vermeintlichen Luxus, ihre schlechten Manieren und ihre mangelnde Achtung vor Autoritäten und Älteren. Er bemerkte, dass sie bei Tisch Süßspeisen verschlingen, die Beine übereinander legen und Lehrer tyrannisieren. In gewisser Weise erinnert dies an die Klagen älterer Generationen über die Jugend von heute. Diese scheinbare Verachtung für die Traditionen und Normen der älteren Generationen scheint ein wiederkehrendes Thema zu sein.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

DAS KIND AUS DER SICHT DES YOGA

Goethe, ein deutscher Dichter und Denker des 18. und 19. Jahrhunderts, drückte aus, dass die Jugend nicht nur unterrichtet, sondern auch angeregt werden möchte. Dies spiegelt den Wandel in den Bildungsansätzen und -erwartungen wider. In der heutigen Zeit suchen junge Menschen oft nach aktiven und ansprechenden Lernmethoden, die ihre Neugier und Kreativität fördern.

Betrachten wir diese Zitate zusammen, so wird deutlich, dass die Wahrnehmung der Jugend im Laufe der Geschichte stets von Spannungen zwischen den Generationen geprägt war. Die Jugend hat sich immer wieder angepasst, neue Wege gefunden, um sich auszudrücken und ihre Bedürfnisse zu erfüllen, sei es durch veränderte Verhaltensweisen, Bildungsmethoden oder soziale Normen.

Diese Anpassungsstrategien sind ein natürlicher Teil des sozialen Wandels und der Evolution. Sie spiegeln den Wunsch der jungen Generation wider, ihre eigene Identität zu entwickeln und die Welt auf ihre Weise zu gestalten.

Die Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen dem Respekt für Traditionen und dem Raum für Innovation zu finden, um eine harmonische Zusammenarbeit zwischen den Generationen zu ermöglichen und eine positive Zukunft zu gestalten.

Das moderne Kind passt sich an.



Wie hast du bis jetzt Kinder wahrgenommen? Wie kannst du das Gelernte umsetzen?



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZUSAMMENFASSUNG: DAS IST YOGA



GANZHEITLICHES GESUNDHEITSSYSTEM

Yoga entstand in Indien als **Antwort auf die Frage, wie man Leid (duḥkha) beendet**, den **Geist zur Ruhe** bringt und Befreiung (mokṣa) erlangt—und entwickelte sich über Jahrhunderte von asketisch-meditativen Praktiken zu vielfältigen Schulen. Grundsätzlich ist Yoga **keine** Religion.

DEFINITION (PATAÑJALI 1.2):

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedankenbewegungen – fokussierte Ausrichtung ohne Ablenkung (yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ).

WIRKT POSITIVE:

Kognitiv, Emotional/sozial, fördert Achtsamkeit, Empathie, gelassene Kommunikation; baut Stress ab, stärkt Resilienz & Selbstvertrauen.

Kräftigt Muskulatur, verbessert Beweglichkeit, Motorik und Körperwahrnehmung; unterstützt

Verletzungsprophylaxe/Regeneration.

Vegetativ-hormonell: reguliert das autonome Nervensystem, harmonisiert Stress- und Hormonbalance, unterstützt Immunfunktion.

HALTUNG & WERTE:

Konkurrenzfrei, friedvoll, lösungsorientiert; eröffnet einen alltagstauglichen Weg zu innerer Klarheit.

FÜR KINDER

Yoga hilft, sich gesund an Anforderungen anzupassen – mit Ruhe, Fokus und Spielfreude.

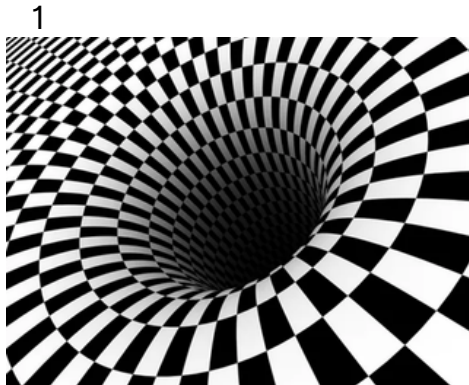


ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

2. DIE MACHT DES DENKENS

BILDER UND IHRE WIRKUNG AUF UNS



Experiment

Was hast du gesehen, warum hast du das so oder so erkannt?

Das erste Bild besteht aus schwarz-weißen geometrischen Formen. Trotzdem hast du wahrscheinlich einen Trichter oder ein Loch erkannt.

Beim zweiten Bild sehen die einen eine alte, die anderen eine junge Frau.

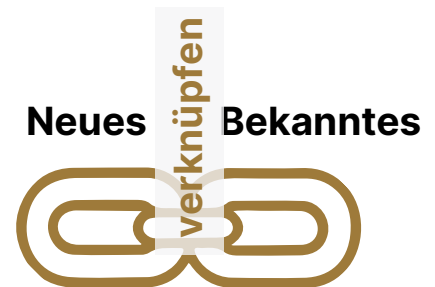
Wir verknüpfen Eindrücke oder Neues mit unseren Erfahrungen und mit uns bekannten, daraus entstehen unsere inneren Bilder.

Innere Bilder

Innere Bilder können unsere Fantasie **anregen**, uns positiv **unterstützen**, können aber auch Angst und Negation **erzeugen**.

Die Hirnforschung belegt: die Art und Weise, **wie** ein Mensch **denkt, fühlt und handelt**, ist ausschlaggebend dafür, welche Nervenzellverschaltungen im Gehirn stabilisiert oder aufgrund Nichtnutzung gelockert und aufgelöst werden. (Prof. Gerald Hüther)

Man muss seine **bereits vorhandenen (bekannte)** Begriffs- und Vorstellungsschemata nutzen, um etwas **Neues** zu verstehen. Durch das Nutzen der Sinne entwickeln und differenzieren sie sich. Verknüpfung erfolgt auf allen Ebenen des gesamten Verarbeitungsprozesses; sinnlich und emotional. Unsere Sinne funktionieren nicht getrennt voneinander.



Drei Arten von inneren Bildern

- **Selbstbild**, wie ich mich wahrnehme
- **Menschenbilder**, wie ich andere sehe
- **Weltbilder**, wie ich meine Umwelt wahrnehme

Diese Bilder haben Macht, weil sie unser Denken und unser Tun bestimmen. (Prof. Gerald Hüther / Jean Piaget)

Deshalb ist es so wichtig, innere Bilder positiv zu laden.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

DER MECHANISMUS DES DENKENS

Alles beginnt mit einem **Reiz**, den wir über unsere Sinne wahrnehmen.

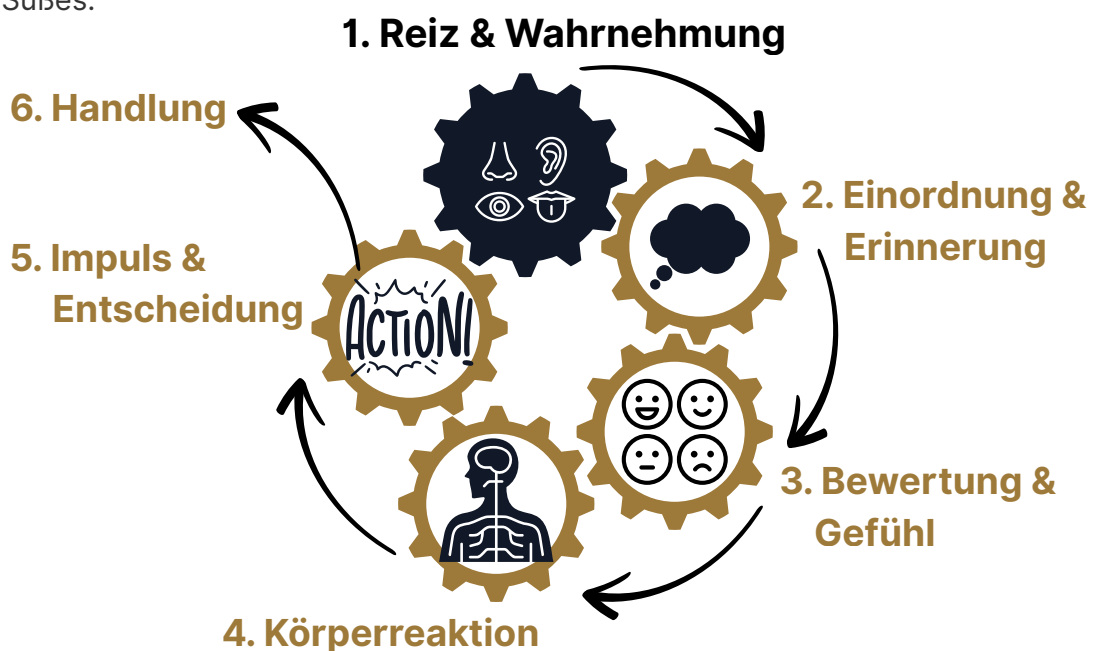
Zum Beispiel sehen wir eine Person, die ein Eis isst.

Dieser Sinneseindruck wird im **Gehirn** verarbeitet und mit früheren **Erfahrungen abgeglichen**. Wir erinnern uns daran, wie Eis schmeckt und wie wir es erlebt haben. Auf dieser Grundlage entsteht eine **Bewertung**, die sich als Gefühl zeigt – zum Beispiel Freude oder Lust auf etwas Süßes.

Daraufhin reagiert der **Körper**: Der Speichelfluss wird angeregt, vielleicht spüren wir ein angenehmes Ziehen im Bauch. Diese körperlichen Reaktionen laufen meist **automatisch** ab.

Aus der Verbindung von Wahrnehmung, Gefühl und Körperreaktion entsteht ein Handlungsimpuls.

Wir entscheiden uns – bewusst oder unbewusst – und gehen los, um ein Eis zu kaufen.



Je klarer das Kind ein Bild im Yoga hat, umso besser kann es die Asana durchführen.

Wie kannst du klare Bilder für Kinder schaffen?



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZUSAMMENFASSUNG: MACHT DES DENKENS



Wahrnehmung → Denken → Gefühl → Körper → Handlung

Innere Bilder steuern Ausführung

Je klarer das Bild zur Asana, desto besser kann das Kind die Haltung umsetzen (Fokus, Anleitung, Metaphern).

Wir verknüpfen Neues mit Bekanntem

Eindrücke werden mit Erfahrungen vernetzt, → daraus entstehen innere Bilder und Erwartungen.

- Neuroplastizität (Hüther):
- Denken–Fühlen–Handeln stabilisiert genutzte neuronale Verschaltungen; Nichtnutzung lockert/abbaut Verbindungen.

Drei Bild-Ebenen

- Selbstbild (wie sehe ich mich?) • Menschenbild (wie sehe ich andere?) • Weltbild (wie sehe ich die Umwelt?).

Macht der Bilder (Hüther/Piaget)

Innere Bilder prägen Denken und Tun – deshalb gezielt positiv laden (ermutigende Sprache, ressourcenorientierte Metaphern).

Praxis für Kinderyoga

Klare, kindliche Bilder + einfache Sprache + passendes Tempo → bessere Asana-Qualität, mehr Ruhe und Selbstwirksamkeit.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

3. GRUNDLAGEN DER KÖRPERPRAXIS

DIE ACHT BEWEGUNGSRICHTUNGEN DER WIRBELSÄULE



gerade
1



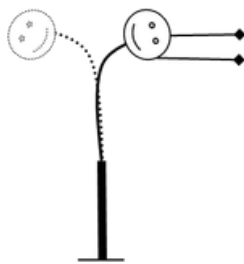
gestreckt
2



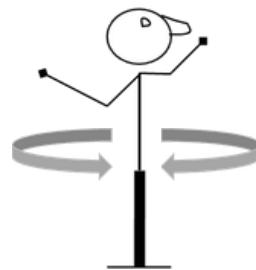
vorgebeugt
3



rück gebeugt
4



seitlich gebeugt rechts / links
5 6



rotiert rechts / links
7 8



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZWEI QUALITÄTEN EINER ASANA

In der Yoga-Philosophie gibt es zwei wichtige Begriffe, die uns helfen zu verstehen, wie eine Asana (Yoga-Haltung) ausgeführt werden sollte:

Sthira und Sukha.

Diese Begriffe stammen aus dem Sanskrit und bedeuten Stabilität (Sthira) und Leichtigkeit, Wohlfühl (Sukha).

Was bedeuten Sthira und Sukha?

Sthira bedeutet fest, stabil und stark. Es beschreibt, dass eine Yoga-Haltung mit Kraft und Konzentration gehalten werden sollte. Kinder können lernen, dass sie sich in einer Yoga-Position so fühlen sollen, als ob sie fest auf dem Boden stehen, stark wie ein Baum oder ein Berg. Es geht darum, dass der Körper ruhig und stabil ist.

Sukha bedeutet angenehm, bequem und leicht. Eine Asana sollte aber nicht nur stabil sein, sondern sich auch gut und entspannt anfühlen. Das heißt, es darf nicht zu anstrengend oder unangenehm werden. Kinder können sich vorstellen, dass sie sich in einer Haltung wohlfühlen wie auf einem gemütlichen Kissen – es soll sich nicht hart oder anstrengend anfühlen.

Wie kann man das Kindern vermitteln?

Sthira ist wie ein starker Baum, der in der Erde verwurzelt ist. Er bleibt fest stehen, auch wenn der Wind weht.

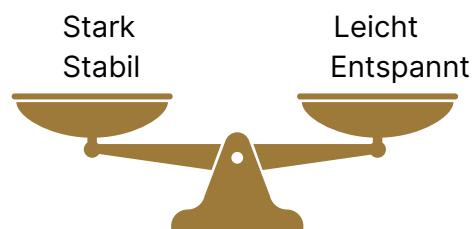
Sukha ist wie ein Vogel, der sich auf einem Ast niederlässt und ganz leicht und entspannt ist, ohne Spannung.

Auch der Geist sollte beim Yoga ruhig und aufmerksam sein, aber gleichzeitig entspannt und nicht gestresst. Kinder lernen so, dass es nicht nur um Kraft geht, sondern auch darum, sich wohlfühlen und Freude an der Übung zu haben.

Durch diese Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit lernen Kinder, achtsam mit ihrem Körper umzugehen und auf sich selbst zu hören.

Wie sollte eine Asana sein?

Eine Yoga-Haltung sollte immer ein Gleichgewicht zwischen **Sthira** und **Sukha** haben:



Das bedeutet, dass die Kinder in der Haltung so stehen, dass sie sich sicher und ruhig fühlen, aber nicht so, dass sie sich anstrengen oder unwohl fühlen.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

WIE ATMUNG UND BEWEGUNG ZUSAMMENWIRKEN

Das Lenken der Atmung heißt im Sanskrit Pranayama.

Im Yoga spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Sie verbindet den Körper mit dem Geist und hilft, Ruhe, Konzentration und Entspannung zu fördern. Im Kinderyoga ist es besonders wichtig, den Kindern den natürlichen Rhythmus der Atmung bewusst zu machen und sie mit der Bewegung zu verbinden.

Die Einatmung (Inhalation), die Ausatmung (Exhalation) und die Atempause stehen dabei im Einklang mit der Bewegung des Körpers:

Einatmung öffnet den Körper, hebt ihn und führt oft zu einer **Rückbeuge** oder einer Aufrichtung, die Weite und Raum schafft.

Ausatmung lässt den Körper entspannen und nach vorne sinken, häufig in einer **Vorbeuge**, die Ruhe und Loslassen symbolisiert.

Dieses Zusammenspiel hilft den Kindern, den Fluss der Bewegung zu spüren und die natürliche Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu erfahren. Eine bewusste Atmung trägt zur Beruhigung des Nervensystems bei und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Zudem unterstützt sie den bewussten Umgang mit Emotionen und dem eigenen Körper.



Kindern erklärt:

Die Atmung und Bewegung wie ein Spiel erleben. Eine einfache Erklärung für Kinder lautet:

„Atmen hilft uns, stark zu sein und uns wohlfühlen.“ Wenn wir atmen, geben wir unserem Körper Energie, und wenn wir uns mit der Atmung bewegen, fühlen wir uns wie ein Tier oder ein Superheld.

Die **Einatmung** ist wie das Aufwachen und Strecken, und die **Ausatmung** ist wie das Loslassen und Sich-Ankuscheln.

Einatmen ist wie ein Luftballon, der sich füllt – unser Körper wird groß, wir strecken uns.

Ausatmen ist wie das Pusten des Luftballons – wir lassen los und beugen uns vor.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

KLEINER TEST FÜR DICH



Wie atmenst du, wenn du entspannen möchtest, dir mehr Ruhe Wünschst?
Mehr Ein oder Aus?



Wie bewegt sich der Körper (automatisch) bei ein Ein- und bei einer
Ausatmung?

OPTIMALE BEWEGUNGEN IM EINKLANG MIT DER ATMUNG

Einatmung (Rückbeuge):

In dieser Phase öffnet sich der Brustkorb, die Arme heben sich nach oben, und der Rücken beugt sich leicht nach hinten. Diese Bewegung symbolisiert Offenheit und Energie. Sie gibt den Kindern das Gefühl, stark und frei zu sein, wie ein großer Baum, der in den Himmel wächst.

Beispiel: Wenn Kinder einatmen, können sie die Arme weit nach oben strecken, so als ob sie die Sonne erreichen wollen. Dabei geht der Brustkorb nach vorne und der Rücken macht eine sanfte Rückbeuge.

Ausatmung (Vorbeuge):

Mit der Ausatmung entspannt sich der Körper, und die Kinder beugen sich nach vorne. Dies symbolisiert das Loslassen und zur Ruhe kommen. Vorbeugen helfen, die Rückseite des Körpers zu dehnen und den Atem in den Bauch zu lenken.

Beispiel: Wenn Kinder ausatmen, können sie sich nach vorne beugen, als ob sie ein Kuscheltier vom Boden aufheben möchten, dabei den Kopf hängen lassen und sich entspannen.



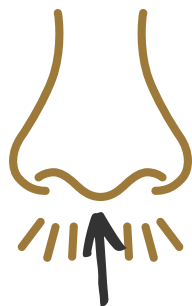
ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZUSAMMENFASSUNG EFFEKT - AUSFÜHRUNG

Die Kombination von Atmung und Bewegung im Yoga hat viele positive Effekte, besonders für Kinder:

- Beruhigung des Nervensystems: Tiefes Atmen aktiviert das parasympathische Nervensystem, was zu Entspannung und innerer Ruhe führt.
- Verbesserung der Konzentration: Indem die Kinder ihre Atmung und Bewegung bewusst steuern, entwickeln sie eine bessere Fähigkeit zur Konzentration und Achtsamkeit.
- Förderung von Selbstregulation: Die Atmung bietet eine einfache Möglichkeit, sich zu beruhigen, wenn die Kinder aufgeregt oder nervös sind.
- Steigerung des Wohlbefindens: Durch die bewusste Atmung spüren die Kinder, wie sie ihre Energie lenken können, was zu einem gesteigerten körperlichen und emotionalen Wohlfühl führt.

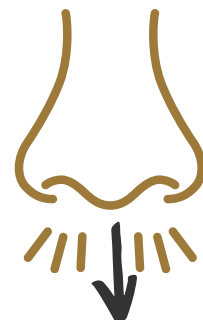


Einatmen

- Bewegung weg vom Körper (Abduktion)
- Drehung vom Körper weg
- Rückbeugen

Wirkung:

Anregend - vor allem, wenn länger als AUS-Atmung



Ausatmen

- Bewegung hin zum Körper (Adduktion)
- Drehung zum Körper hin
- Vorbeugen

Wirkung:

Beruhigend - vor allem, wenn länger als EIN-Atmung



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ÜBUNGEN FÜR DIE VERBINDUNG VON ATMUNG UND BEWEGUNG



1. Die "Sonnenblume"-Übung (Ein- und Ausatmung)

Einatmung: Streck dich, als ob du der Sonne entgegenwachst – die Arme gehen nach oben, der Brustkorb öffnet sich, der Kopf schaut nach oben. „Die Sonnenblume wächst hoch in den Himmel.“

Ausatmung: Lass die Arme sinken und beug sich nach vorne, so als ob die Sonnenblume nach unten neigt, weil es Abend wird. „Die Sonnenblume schläft und ruht sich aus.“

2. Die "Berg und Bächlein"-Übung

Stell dir vor, du bist ein großer, starker Berg. Aus diesem Berg fließt sanfter, ruhiger Bach.

Einatmung (der Berg): Steh aufrecht, die Füße fest am Boden, und heb die Arme nach oben. „Ich bin ein großer Berg und stehe fest.“

Ausatmung (der Bach): Beug dich nach vorne, als ob du wie Wasser hinunterfließt. Lass die Arme und den Kopf hängen. „Jetzt bin ich ein Bach, der ganz sanft ins Tal fließt.“



Noch ein paar Ideen:

Blumen-Atem: Lass die Kinder sich vorstellen, sie riechen an einer Blume. Dabei atmen sie tief durch die Nase ein und lassen den Atem durch den Mund mit einem sanften „Ahhh“-Geräusch wieder hinaus. Diese Übung ist spielerisch und vermittelt das Prinzip der bewussten Atmung.

Bienen-Atem (Bhramari): Kinder setzen sich bequem hin, schließen sanft die Augen und summen wie eine Biene beim Ausatmen. Dabei können sie ihre Ohren mit den Fingern leicht verschließen. Diese Übung hilft, den Atemrhythmus zu regulieren und beruhigt das Nervensystem.

Drachen-Atem: Kinder atmen tief ein und stoßen beim Ausatmen kräftig die Luft aus, als würden sie „Feuer speien“. Dies hilft, Energie abzubauen und spielerisch den Atem bewusst wahrzunehmen.

WORAUF MAN VERZICHTEN SOLLTE

- Keine forcierten Atemtechniken wie Kapalabhati (schnelles Ausatmen) oder Nadi Shodhana (Wechselatmung). Diese Techniken sind zu fortgeschritten und könnten unangenehm oder überfordernd sein.
- Lange Atemhalte-Phasen: Das Anhalten des Atems kann zu Schwindel oder Unwohlsein führen.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ACHTUNG IM KINDERYOGA

DAS SOLLTE VERMIEDEN WERDEN:

1) Keine langen End-Range-Dehnungen (keine „Hänge-Dehnung“, Überdehnung über Minuten)

- Warum: Kinder haben offene Wachstumsfugen (Physis), die gegenüber wiederholter/anhaltender Belastung empfindlich sind. Dauerhafte End-Range-Dehnung kann Überlastungen begünstigen. Zudem sind Kinder häufig hypermobil (laxere Bänder → geringere Gelenkstabilität), wodurch Subluxationen/Sprains leichter auftreten. Yin-typische, lange passive Holds daher verkürzen (kindgerecht: spielerisch, mittlere Amplitude, häufige Positionswechsel). (niams.nih.gov)

2) Keine belastenden Umkehrhaltungen oder Druck auf die Halswirbelsäule

Vermeiden: Kopfstand bzw. jede Haltung mit Gewicht auf Kopf/Hals oder starkem Nackenbeuge-/ Streckhebel. Schulterstand/Pflug kurz und unter Aufsicht.

- Warum: Die pädiatrische HWS ist verletzungsanfälliger; erhöhte Belastung/Scherspannungen stehen im Zusammenhang mit Nackenschmerzen und Verletzungen. Inversionshaltungen sind generell als fortgeschritten/risikobehaftet klassifiziert. ([PMC](#))

3) Keine forcierten manuellen „Assists“ ins Maximum (Kinder in die Haltung bringen und dort halten)

- Warum: Bei Hypermobilität (häufig im Kindesalter) erhöhen äußere Hebel das Risiko für Bandüberdehnung, Instabilität und Weichteilverletzungen. Kinder sollen aktiv in einer komfortablen Mittelstellung bleiben; kein „hineinschieben“. (rheumatology.org)

4) Keine starken/extremen Wirbelsäulenendlagen

Vermeiden: Tiefe Rückbeugen (**starke** LWS-/HWS-Extension), kräftige Rotationen oder kombinierte Endlagen über **längere** Zeit.

- Warum: Wachstumsfugen und passiver Bandapparat sind strukturell verletzlicher; Endlagen über Zeit erhöhen Scherspannungen und Überlastungsrisiken. (orthoinfo.aaos.org)

5) Keine Atemanhaltungen oder forcierte Atemtechniken

Vermeiden: Kumbhaka, forciertes Atmen, Hyperventilation.

- Warum: Für Kinder werden sanfte, natürliche Atemübungen empfohlen; komplexe/forcierte Prāṇāyāma-Formen sind nicht kindgerecht. Sanftes Nasenatmen ja – ohne Halten/Zählen. ([Pediatrics](#))



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ACHTUNG IM KINDERYOGA

6) Kein „Hot Yoga“/Überhitzung, regelmäßige Trinkpausen

- Warum: Kinder regulieren Wärme weniger effizient und sind anfälliger für hitzebedingte Beschwerden; Aktivitäten bei Hitze brauchen Anpassung, Pausen, Flüssigkeit. Yinderyoga daher kühl/normal temperiert durchführen. (Pediatrics)

7) Keine langen, monotonen Haltephasen insgesamt

- Warum: In diesem Alter sind Aufmerksamkeitsspanne, neuromuskuläre Kontrolle und Propriozeption noch in Entwicklung. Kurze, häufig variierte Positionen sind sicherer und entwicklungsangemessener (Koordination > passive Flexibilität). (Allg. pädiatrische Bewegungsprinzipien.) (Shoreline Orthopaedics)

Quellen (Auswahl)

- Wachstumsfugen/Überlastung: NIAMS; AAOS OrthoInfo; Pediatrics in Review. (niams.nih.gov)
- Hypermobilität & Verletzungsrisiko: ACR (Rheumatology); NHS-Leitfäden/Krankenhäuser. (rheumatology.org)
- Halswirbelsäule/Inversionen & Risiken: Systematisches Review zu Yoga-Nebenwirkungen; pädiatrische HWS-Übersicht. (PMC)
- Atemübungen bei Kindern (sanft, ohne Halten): AAP-Publikationen zu Mind-Body; CHOP-Hinweis zu kinderfreundlichem Atmen. (Pediatrics)
- Hitze/Dehydrierung bei Kindern: AAP-Guidance zu Hitze/Training; HealthyChildren.org. (Pediatrics)



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZUSAMMENFASSUNG: KÖRPERPRAXIS



WIRBELSÄULE IN ALLE 8 RICHTUNGEN

Vor - rück - twist rechts - twist links - seitenbeuge rechts -
seitenbeuge links - gerade/aufrecht - gesteckt

WIRKUNG:

Vor = beruhigend

Rück = aktivierend

ATMUNG:

fließend, leicht

AUS verlängert = beruhigt

EIN verlängert = regt an

PRAXIS-MERKSATZ:

Bei Kita-Kindern gilt „kurz, sanft, spielerisch, mittlere Range“ –
ohne Endlagen, ohne Druck, ohne Hitze. So profitiert das Kind
(Körpergefühl, Ruhe) ohne unnötige orthopädische oder
kardiovaskuläre Risiken.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

4. STUNDENAUFBAU

UNTERRICHTSGESTALTUNG IM KINDERYOGA

Im Kinderyoga geht es nicht nur um Bewegung und Entspannung, sondern auch darum, Kindern eine wertvolle Lebenspraxis zu vermitteln. Damit Yoga im Kindergarten-Alltag erfolgreich integriert werden kann, sollten bestimmte Aspekte der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt werden: **Lernmethoden**, **Lernziele** und **Regeln**. Diese drei Bereiche helfen, den Unterricht klar zu strukturieren und den Kindern auf spielerische Weise wichtige Inhalte näherzubringen.

1. LERNMETHODE: DAS „WIE“ DES UNTERRICHTS

Die Wahl der richtigen Lernmethode ist entscheidend, um die Kinder altersgerecht und spielerisch an Yoga heranzuführen. Kinderyoga unterscheidet sich vom Yoga für Erwachsene durch seine kreative, verspielte und interaktive Herangehensweise. Pädagogen und Erzieher sollten dabei die Bedürfnisse und Interessen der Kinder berücksichtigen und folgende Methoden anwenden:

Taktil: Hilfestellung; Fühlen/Spüren

Verbal-akustisch: Beschreiben
/Erklärung

Optisch-Visuell: Zeigen/Vormachen

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- von der Einzelbewegung zur komplexeren

Bewegung durch Geschichten und

Fantasie: Kinder lieben es, in fantasievolle Welten einzutauchen. Eine gute Methode ist es, Yoga in Form von Geschichten zu vermitteln, z.B. „Wir reisen in den Dschungel und treffen Tiere“, wobei jede Yoga-Position ein Tier darstellt. Dies steigert die Motivation und die Freude an der Bewegung.

- Visuelle und taktile Unterstützung: Kinder lernen besonders gut durch Nachahmung und Bilder. Verwende Yoga-Karten mit Tierbildern oder lasse die Kinder nach Vorbildern (z.B. du als Lehrkraft) die Posen nach-machen. Manchmal kann auch der Einsatz von Materialien wie kleinen Stofftieren oder Bällen helfen, Bewegungen besser zu verstehen.
- Wiederholung und Rituale: Kinder brauchen Wiederholungen, um Neues zu verinnerlichen. Feste Rituale im Yoga-Unterricht – wie eine Begrüßungsrunde, bestimmte Atemübungen oder Abschluss-entspannungen – helfen den Kindern, sich sicher zu fühlen und die Struktur des Unterrichts zu verstehen.
- Musik und Rhythmus: Musik kann den Kindern helfen, sich besser auf die Bewegungen einzulassen. Sanfte Klänge oder rhythmische Lieder, die den Atem unterstützen, können eine beruhigende und positive Lernatmosphäre schaffen.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

2. LERNZIELE: DAS „WAS“ DES UNTERRICHTS

Die Lernziele im Kinderyoga sind vielseitig und zielen darauf ab, die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder zu fördern. Pädagogen sollten sich vor jedem Unterricht überlegen, welche Schwerpunkte gesetzt werden. Dabei können folgende Lernziele eine Rolle spielen:

Kognitiv: Kopf denken

Wissen, intellektuelle Fähigkeiten, Zusammenhänge erkennen

Affektiv: Affe Instinkt

Gefühl, Einstellung, Werte, Haltung – Sozialkompetenz: Umgang miteinander

Psychomotorisch: Motor – Bewegung

Körperlich: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Kraft

- **Emotionale Balance und Entspannung:** Ein zentrales Ziel des Kinderyoga ist es, den Kindern zu zeigen, wie sie sich entspannen und mit Stress umgehen können. Die Übungen helfen, sich zu beruhigen und ein Gefühl von innerer Ruhe zu entwickeln.
- **Soziales Miteinander und Respekt:** Yoga lehrt Werte wie Rücksichtnahme und Respekt – gegenüber sich selbst, den anderen Kindern und der Umgebung. Diese sozialen Aspekte fördern ein respektvolles Miteinander und unterstützen die emotionale Entwicklung der Kinder.



Deine Lernziele

- **Körperliche Entwicklung:** Kinder lernen ihren Körper besser kennen und entwickeln Koordination, Kraft und Flexibilität. Yoga fördert eine gesunde Körperhaltung und kann Verspannungen lösen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, den eigenen Körper zu spüren und zu stärken.
- **Achtsamkeit und Konzentration:** Yoga fördert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und im Moment zu sein. Kinder lernen durch Atemübungen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und zur Ruhe zu kommen, was sich auch positiv auf den Kindergarten-Alltag auswirkt.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

3. REGELN: STRUKTUR UND SICHERHEIT IM KINDERYOGA

Regeln sind im Kinderyoga besonders wichtig, um den Kindern einen Rahmen zu geben, in dem sie sich sicher und respektvoll bewegen können. Sie fördern nicht nur die Sicherheit, sondern auch faires Verhalten und Verantwortungsbewusstsein.

Drei klare und einfach zu verstehende Regeln sind ideal, da sie den Kindern Struktur geben, ohne sie zu überfordern.

1. Formuliere die Regeln ganz klar - vermeide bitte Verallgemeinerungen, wie z.B.: wir sind alle ganz lieb - wer genau ist wir - was genau ist ganz lieb?
2. Prüfe, ob deine Regeln auch wirklich funktionieren und ob es das ist, was du möchtest.
3. Fasse es in einem Satz zusammen.
4. Hole dir das O.K. der Kinder

MEINE 3 REGELN IM UNTERRICHT:

Sicherheit:

Yoga umfasst körperliche Übungen, bei denen es wichtig ist, dass sich die Kinder nicht gegenseitig verletzen. Eine Regel könnte lauten: „**Du bleibst auf deiner Matte.**“

Raum und Wirkung spüren:

Um eine Wirkung zu spüren braucht es die Aufmerksamkeit darauf. Die Ansage könnte sein: „**Nach einem Asana bleibst du still**“

Verantwortung für sich selbst:

Es ist wichtig, dass die Kinder lernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und ihre Grenzen zu respektieren. Eine Regel könnte lauten: „**Alles ist freiwillig, wenn du etwas nicht mitmachen möchtest, setzt dich still auf deine Matte.**“

(Respekt und Rücksichtnahme:

Yoga lehrt den Kindern, achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Eine passende Regel wäre: „Während einer Übung/Asana sprichst du nicht.“ So lernen die Kinder, während der Übungen auf Ruhe und Konzentration zu achten.)

Regeln schaffen nicht nur Sicherheit, sondern geben den Kindern auch einen Rahmen, in dem sie sich frei entfalten können. Es ist wichtig, dass die Regeln **einfach** und **klar** formuliert sind und regelmäßig wiederholt werden, damit sie von allen verstanden und akzeptiert werden.



Deine Regeln



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

FEEDBACK - SO GEHT ES



In fast jedem Seminar, das ich leite, wundere ich mich, wie oft Feedback einfach nicht richtig gegeben wird. Kritik, die verletzend wirkt, oder Lob, das verwässert klingt. Auch im Privaten stelle ich immer fest, wie scheinbar schwierig es ist ein richtiges Feedback zu erhalten. Es ist Zeit, das zu ändern, denn:

richtiges Feedback ist von entscheidender Bedeutung, weil es eine

- effektive Kommunikation ermöglicht,
- Missverständnisse reduziert und
- das persönliche Wachstum fördert.
- Es stärkt nicht nur die Beziehungen zwischen den Beteiligten, sondern trägt auch dazu bei, dass Ziele klar definiert und erreicht werden können.

Indem wir konstruktives Feedback geben und empfangen, können wir unsere Fähigkeiten verbessern, Hindernisse überwinden und letztendlich erfolgreicher sein.

EIN MUSS:

- es muss erwünscht sein
- es muss ehrlich sein

DREI RICHTIGE SCHRITTE



1. Die Gummibärchen-Methode

Menschen, denen etwas Gutes getan wird, z.B. Gummibärchen* auf einen Verhandlungstisch, sind offener für positive Kommunikation und denken eher lösungsorientiert.

Der **Start ist entscheidend**, fange mit etwas Positiven an, denk an die Gummibärchen. Bleibe dabei ehrlich, aufrichtig und unbedingt in der "ich" Form.

*laut einer Studie



2. Der Scheinwerfer-Effekt

Stell dir vor, du bist wie ein Scheinwerfer, der Licht auf eine Bühne wirft. Dein Feedback sollte genauso **klar** und **präzise** sein. Konzentriere dich auf **Fakten** und Beobachtungen, anstatt persönliche Gefühle einzubeziehen. Sage etwas wie: "Ich habe beobachtet, dass du in dieser Situation X gemacht hast. Das Resultat davon war Y."



3. Das "See you" - Prinzip

Denk dran, diesem Menschen begegnest du wieder. Beende dein Feedback-gespräch mit einer positiven und ehrlichen Bemerkung. Frage: "Was kannst du jetzt damit anfangen?" und biete deine Unterstützung an, indem du fragst, was die Person braucht, um weiterzukommen. Offene Fragen fördern die Reflexion und den Dialog.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

Identifizierung von Verbesserungsmöglichkeiten:



- Betrachte dein Feedback und reflektiere über mögliche Verbesserungen.
- Welche konkreten Schritte kannst du unternehmen, um deine Feedbackfähigkeiten zu verbessern? (z.B. Übungsgespräche mit einem Partner, Feedbacktraining absolvieren, Bücher über Feedback lesen)

STUNDENGESTALTUNG

Die Empfehlung lautet: Teile deine Stunde (nicht in Minuten gedacht, sondern als Angebot) in drei Teile ein.

3 Teile - 1. Ankommen - 2. Hauptteil - 3. Abschluss. Template (20–45 Min):

Erster Teil, das Ankommen:

Dieser Teil dient dem „Abholen“ der Kinder, wie geht es ihnen gerade, bei welchem Energiepegel sind sie. Bereite sie auf die Stunde vor, körperlich und mental. Kinder lieben Rituale, begrüße sie mit deinem Yogaritual.

1. Ritual (2–3 Min) Begrüßung, z. B. Atmung (2–3 Min)

Zweiter Teil, der Hauptteil:

Dieser Teil ist der größte und längste Teil deiner Stunde. Er beinhaltet dein Thema.

2. Mobilisieren (3–4 Min)
- Asana-Block (8–12 Min) 4–10 Posen
- Spie

Dritter Teil, der Abschluss:

Hier kannst du die Stunde noch mal Revue passieren lassen. Es kann eine Zusammenfassung sein, oder du rundest dein Thema ab. Auch hier ist am Ende ein Verabschiedungsritual etwas wunderschönes.

3. Ruhe/Body-Scan (3–5 Min)
- Abschluss (1 Min): Danke-Ritual, Stempel/Sticker optional



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZUSAMMENFASSUNG: STUNDENAUFBAU



STUNDE AUFBAU:

3 Teile - 1. Ankommen - 2. Hauptteil - 3. Abschluss
Template (20–45 Min)

MATERIAL:

Matten/Decken, 1–2 Requisiten - **weniger ist mehr** - Musik leise

REGELN:

Max. 3 - immer gleich - ganz klar formuliert

SPRACHE:

Bilder & Verben („Katze macht Rücken rund“ statt Anatomie-Fachsprache).

RAHMEN:

Ziele der Stunde (Bewegung, Atmung, Achtsamkeit = Körperwahrnehmung & Ruhe, nicht Religion), Regeln, selbst in achtsamer innerer Haltung sein.

SICHERHEITSREGELN:

Keine Umkehrhaltungen auf Kopf/Nacken Kopfstand, **keine** Partner-Hebefiguren, **kein** Schmerz, Zerren/Drücken.

Gruppensetting: Abstand, Mattenkanten als Grenzen, Stopp-Signal.

HALTUNG / ASANA

Stabil und weich - freudvoll - alle Bewegungen der Wirbelsäule

INTEGRATION

Weg von Inselerfahrungen, Alltagssituationen einbauen



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

5. KINDERYOGAPRAXIS TPPS

STUNDE MIT EINER GESCHICHTE

Der Held

Es war einmal ein **Held**, der unbedingt wissen wollte, wer der Mächtigste ist. Er ging zum alten weisen **Baum**, kletterte auf den Baum, setzte sich auf einen Ast und fragte: "Wer ist der Mächtigste?" Der Ast brach ab, und der Held **fiel auf den Boden**. Der Held sagte: "Baum, du bist der Mächtigste, du kannst bewirken, dass ich herunterfalle."

Kinder fragten: "Stimmt das? ... Das wollen wir ausprobieren." Baum wurde geübt, nachgespürt...

"Ist der Baum der Mächtigste?" Der Baum antwortete: "Ich bin nicht der Mächtigste, der **Wind** ist der Mächtigste. Er rüttelt an mir und bricht manchmal einen Ast ab. Der Wind ist der Mächtigste."
Kinder fragen:

"Der Wind antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste! Am **Berg** pralle ich ab. Der Berg ist der Mächtigste!" Kinder fragten: "Ist der Berg der Mächtigste?" Der Berg wurde geübt, nachgespürt.

"Der Berg antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Die **Maus** ist die Mächtigste. Sie frisst sich durch mich hindurch. Ist die Maus die Mächtigste?" Maus wurde geübt, nachgespürt. "

Die Maus antwortete: Ich bin nicht die Mächtigste, die **Katze** kann mich fangen. Die Katze ist die Mächtigste. Die Katze ist die Mächtigste.

"Die Katze antwortete: Ich bin nicht die Mächtigste. Das Seil kann mich binden. Das Seil ist der Mächtigste. Ist das Seil der Mächtigste?" Knoten wurde geübt, nachgespürt.

"Das Seil antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Die **Schere** kann mich schneiden. Die Schere ist die Mächtigste."

"Die Schere antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Das **Feuer (Kerze)** kann mich schmelzen.

"Das Feuer antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Das **Wasser** kann mich löschen. Das Wasser ist der Mächtigste."

"Das Wasser antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Ich muss das **Boot** tragen. Das Boot ist der Mächtigste."

"Das Boot antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Der **Stein** kann ein Loch in meine Schiffsplanken machen. Der Stein ist der Mächtigste." Stein wurde geworfen, begleitet von der Atemübung "HA"

"Der Stein antwortete: Ich bin nicht der Mächtigste. Du, **Held**, kannst mich aufnehmen und wegschleudern.",

Die Kinder ermutigen, darüber nachzudenken, dass es keinen Mächtigsten gibt. Jeder hat seine Stärken und Schwächen, wir alle brauchen einander und müssen gut aufeinander aufpassen.



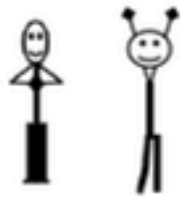
ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

YOGA-MEMORIE



SONNENGRUSS FÜR KINDER



Ich grüße
...die Sonne



...die Sterne
...den Mond



...den Himmel



...die Erde



...alles was kriecht
...alles was fliegt



...alles was
schwimmt



...alles was springt



...die Berge



...die Täler



und ich grüße
DICH



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

FANTASIEREISEN UND ENTSPANNUNG

FUNKTION UND BEISPIELE

WIE LANGE SOLLTE EINE ENTSPANNUNG / FANTASIEREISE FÜR KINDERGARTENKINDER SEIN?

Eine Fantasiereise für Kindergartenkinder sollte maximal 5–7 Minuten dauern.

Begründung:

- **Aufmerksamkeitsspanne:** Kinder in diesem Alter haben eine begrenzte Konzentrationsfähigkeit. Eine zu lange Entspannungsphase kann zu Unruhe führen.
- **Körperliche Aktivität:** Kinder brauchen Bewegung. Eine zu lange liegende oder sitzende Phase kann kontraproduktiv sein.
- **Natürlicher Rhythmus:** Nach einer intensiven Yoga-Einheit oder einem aktiven Spiel sind Kinder für ca. 5–10 Minuten aufnahmefähig für eine ruhige Entspannung.
- **Positive Erfahrung:** Eine zu lange Reise könnte Langeweile erzeugen, während eine kürzere, gut geführte Reise eine angenehme Erfahrung schafft, die Kinder gerne wiederholen möchten.

WICHTIGE PUNKTE FÜR EINE GELUNGENE FANTASIEREISE:

1. **Einstieg:** Ruhige Stimme, langsames Sprechen, sanfte Musik oder ein Klangspiel zur Einstimmung.
2. **Bilderreiche Sprache:** Kindgerechte, einfache Bilder, die die Fantasie anregen.
3. **Sinneserfahrungen:** „Stell dir vor, du spürst...“ – Kinder lernen durch Erleben.
4. **Abschluss:** Sanfte Rückführung, kleine Bewegungen (Finger wackeln, strecken), um das Wachwerden angenehm zu gestalten

DIE REISE AUF DIE ZAUBERBLUME

(VERBINDUNG ZUR ATMUNG, INNERE RUHE)

"Leg dich ganz gemütlich hin und schließe die Augen. Stell dir vor, du bist ganz klein und sitzt auf einer wunderschönen, riesigen Blume. Die Blume bewegt sich sanft im Wind, genau wie dein Atem – ein und aus, ein und aus. Spüre, wie die Blütenblätter sich mit deinem Atem öffnen und schließen. Die warme Sonne scheint auf dich herab, und du fühlst dich leicht und entspannt. Wenn du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug, bewege deine Finger und komm langsam zurück."

Besonderheit: Fördert Atembewusstsein und Ruhe.

Du kannst diese Entspannung ganz kurz halten, oder noch ausführlicher anbieten.

DER KLEINE BAUM IM WIND

(STABILITÄT UND FLEXIBILITÄT, ERDUNG)

"Schließe die Augen und stell dir vor, du bist ein kleiner Baum in einem wunderschönen Wald. Deine Füße sind deine Wurzeln und wachsen tief in die Erde hinein. Ein sanfter Wind weht, und deine Blätter rascheln. Mal ist der Wind ganz still, mal pustet er ein wenig stärker. Doch du bist fest verwurzelt, sicher und ruhig. Dein Baum wächst jeden Tag ein kleines bisschen mehr. Nimm einen tiefen Atemzug, bewege deine Hände wie Blätter im Wind und komm langsam zurück."

Besonderheit: Fördert Stabilität und Sicherheit, ideal für unruhige Kinder.

DIE REISE ZU DEN WOLKEN - (LOSLASSEN VON ANSPANNUNG)

"Leg dich auf den Rücken und stell dir vor, du liegst auf einer weichen Wolke. Die Wolke trägt dich sanft durch den Himmel. Sie ist flauschig und fühlt sich warm an. Du siehst unter dir die Erde, die Wälder, die Flüsse. Die Wolke schwebt weiter, und mit jedem Atemzug wird dein Körper immer entspannter. Alle Anspannung fliegt einfach mit dem Wind davon. Wenn du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug und komm langsam zurück."

Besonderheit: Hilft Kindern, Stress und Anspannung loszulassen.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

BEISPIELE

KLANG UND MUSIK ZUR ENTSPANNUNG

KLANGSCHALEN-RITUAL

Zuhören und Ruhe finden

Die Erzieherin schlägt eine Klangschale an und die Kinder schließen die Augen. Sie dürfen ihre Hand heben, wenn sie den Ton nicht mehr hören.

Gut für: Achtsamkeit, Aufmerksamkeit bündeln, Ruhe finden.

ENTSPANNENDE MUSIK MIT SANFTEN BEWEGUNGEN

Sanfte, ruhige Musik wird abgespielt, während sich die Kinder langsam wie Wolken oder Wasser bewegen dürfen.

Gut für: Sanfte Entspannung durch Musik und Bewegung.

MASSAGEN FÜR GRUPPEN ODER PAARE

WELLENMASSAGE

Beruhigende Berührung

Die Kinder sitzen hintereinander in einer Reihe und malen mit ihren Händen sanfte Wellen auf den Rücken des Vordermanns.

Gut für: Gemeinschaftsgefühl, Vertrauen, Entspannung.

DER „HERBST-BLÄTTER-REGEN“

Ein Kind sitzt oder liegt, das andere „streicht“ mit seinen Fingern oder einem Tuch sanft über Rücken, Arme und Beine – wie fallende Blätter im Herbst.

Gut für: Beruhigung, Achtsamkeit.

NOTFALL-ENTSPANNUNG FÜR ÜBERDREHTE KINDER

DER „STILLE-STAR“

(Sofortige Ruhe in Gruppen)

Alle Kinder setzen sich in den Schneidersitz und halten die Hände an ihr Herz. Wer sich als Erstes ganz still hält, ist der „Stille-Star“.

Spür in dich rein, ob es stimmig ist. Manch mögen den Aspekt des Gewinnens nicht, dann lass das bitte weg. Vielleicht fällt dir eine Variante ein?

Gut für: Sofortige Gruppendisziplin ohne Druck.

„RESET-KNOPF“

Den Körper herunterfahren

Die Kinder stellen sich vor, dass sie einen unsichtbaren Knopf auf ihrer Stirn drücken (zwischen den Augenbrauen), der ihren Körper „auf Ruhe“ umstellt. Die Kinder dürfen ruhig länger auf dem Punkt bleiben und vielleicht sogar massieren.

Gut für: Selbstregulation, schnelle Beruhigung.

RITUALE

Der Zauberkreis – Alle sitzen im Kreis, legen die Hände auf den Bauch und atmen tief ein & aus.

Klangschale-Wechsel – Ein Kind schlägt die Klangschale an, die anderen lauschen. Erst, wenn der Ton verklingt, dürfen sie sich bewegen.

Variante, Kinder dürfen der Reihe nach anschlagen und sind ruhig dabei.

ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- Atmosphäre schaffen: Dimme das Licht, benutze eine ruhige Stimme und vielleicht sanfte Musik oder Naturgeräusche.
- Klare, bildhafte Sprache: Verwende einfache, aber kraftvolle Bilder, die Kinder emotional erreichen.
- Wenig Korrekturen: Lass die Kinder einfach eintauchen, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.
- Abschluss beachten: Nach der Reise immer behutsam zurückholen, mit kleinen Bewegungen oder einer kurzen Reflexion („Wie hat sich das für dich angefühlt?“).



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

ZUM GUTEN SCHLUSS



WAS IST IM KINDERYOGA WIRKLICH ANDERS?

Absicht & System statt „einfach Bewegungen“

Yoga folgt einem Ziel (Regulation, Fokus, Ruhe) und einer Logik (Ankommen → Aktivieren → Ausgleichen → Beruhigen → Abschluss). Kinderyoga besteht nicht nur aus Zutaten, sondern es ist ein Rezept

Nervensystem steuern (Atem first)

Übungen werden über **Atemtempo**, Dauer und Sprache dosiert. Ziel: Kinder lernen ihr Gefühl zu **regulieren**
Es ist wie eine Fernbedienung fürs Nervensystem – lauter/leiser statt Aus-Knopf.“

Achtsame Sprache & Bilder

„Füße wurzeln wie ein Baum“ reguliert Aufmerksamkeit & Körperspannung – nicht nur Haltung. **Bilder** sind die Brücke vom Kopf in den Körper.

Selbstwirksamkeit statt Gehorsam

Kinder entscheiden mit (Stopp-Zeichen, „Heute zwei oder drei Atemzüge?“), ob sie mitmachen oder still dabeisitzen.

Transfer in Alltagssituationen

Mikro-Tools für Übergänge: vor dem Essen, nach dem Toben, vor Geschichten. Es werden alltägliche Geschichten eingebaut. Kinderyoga ist ein **Werkzeugkoffer**, nicht einmalige Show.

Reflexion & Beobachtung

Kurzes Check-in/Check-out („Wie fühlt sich's an?“) → Emotionswortschatz & Selbstwahrnehmung. Kinderyoga bietet einen Spiegel statt Bewertung.

LITERATUREMPFEHLUNG

Thomas Bannenberg - Kinderyogaakademie

- Yoga mit Yogichi 978-3-927400-32-0
- Yoga für Kinder 3-7742-6984-x
- Yoga in der Schule 3-89111-278-5
- Handbuch zum Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule 3-403-03106-3
- Kinderyoga-Mitmachbuch 978-3-86616-1177
- Yoga mit Kindern 3-485-01001-4
- www.kinderyoga-onlinebuch.de



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

6. ÜBER MICH

SKILLS

✓ Proven Expert



MEET UP

Nach meiner kaufmännischen Ausbildung übernahm ich den elterlichen Betrieb und entwickelte das Unternehmen weiter.

Schon damals begann ich, mich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining zu beschäftigen.

Seit 2004 widme ich mich ganz meiner Passion: Menschen – und besonders Kindern – zu mehr innerer Ruhe, Selbstvertrauen und Lebensfreude zu begleiten. Ich gebe Kurse, Workshops und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Kinderyoga, Meditation, Mentaltraining und Stressreduktion.

Kinderyoga liegt mir besonders am Herzen. In meinen Stunden verbinde ich Bewegung, Fantasie und Achtsamkeit. Mir ist wichtig, dass Kinder sich stärken, entspannen und einfach sie selbst sein dürfen.



ANETTE HEIDEL

Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz



ANGEBOTE



Insight Map – verbindet Symbollogik aus dem Aztekenkalender (Tonalpohualli) mit Archetypen nach C. G. Jung. Ergebnis: präzise Profile und Top-3 Alltagsschritte – ohne Esoterik, mit 8-Punkte-Struktur.

Body & Mind Resilienz – Glück findet auf 4 verschiedenen Ebenen statt – Ganzheitliches Glückstraining. Mentaltraining – Yoga – Mediation



BUCH
BEZIEHUNGSKAMPF ODER TANZ
Konflikte in Harmonie verwandeln: In acht-Schritten zu tiefer Verbundenheit und erfüllten Beziehungen
12,99€ gedrucktes Buch
9,99€ E-Reader

BÜCHER



***JOURNAL**
DEIN NEUSTART
Der vier Wochen Begleiter für Klarheit, Kraft und Lebensfreude.
9,97€ gedrucktes Journal
0,00€ im Onlinekurs inklusive
4,99€ E-Book



***JOURNAL**
MÄNNER NEUSTART
Der vier Wochen Begleiter KLAR. STARK. ECHT
12,97€ gedrucktes Journal
0,00€ im Onlinekurs inklusive
4,99€ E-Reader



VIDEOKURS



ONLINEKURS: RAUS AUS DER ALTEN ROLLE
Wenn du bereit bist für ein glückliches und erfülltes Leben
Angebotspreis 47€ (197€regular) zeitlich begrenzt *ist digital im Kurs enthalten



ANETTE HEIDEL
Potenzialcoach • Trainerin für Körperresilienz

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





Herzlichen Dank

**viel Freude und
Erfolg bei der
Umsetzung,**



ENTFALTE WER DU WIRKLICH BIST
Anette Heidel - Potenzial-und Glückscoach • Trainerin für Körperresilienz