



ENERGIE & MENSCH

ELTERN-INFO ZU KINDERYOGA

Der Alltag von Eltern und Kinder ist in der heutigen Zeit vielfach von Stress, Terminen und Reizüberflutung gekennzeichnet. Die Medienvielfalt verleitet viele (auch bereits die „Kleinsten“) dazu, einen Großteil der Freizeit damit zu gestalten. Bewegungsmangel, Unruhe, Konzentrationsmangel und fehlende natürliche Beziehung zum eigenen Körper sind die Folge.

Kinderyoga bietet den Kindern die Möglichkeit mit einer Mischung aus Spiel, Aktivität und Entspannung sich selbst (und seine Bedürfnisse) zu spüren und zur Ruhe zu gelangen.

Was kann Yoga bei den Kindern bewirken?

- es fördert körperliche, geistig-mentale & emotionale Entwicklung des Kindes
- wirkt positiv auf Muskulatur, Körperhaltung, -wahrnehmung und Motorik
- löst (Lern-)Blockaden, Ängste und Spannungen
- steigert Kreativität & Experimentierfreude
- erhöht Konzentrations- und Merkfähigkeit
- kein Anspruch auf Wettbewerb und Perfektion
- jedes Kind findet seinen Rhythmus, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue Erfolge:
 - ◇ dadurch gesteigertes Selbstwertgefühl fördert den Gemeinschaftssinn
 - ◇ schüchterne Kinder lernen ihre Gefühle und Ideen auszudrücken sowie ihre Grenzen zu erforschen und überschreiten
 - ◇ aktive Kinder finden Ausgeglichenheit und Entspannung
- Kinderyoga ist kein Fitnesstrend und hat keine esoterische oder religiöse Ausrichtung

In Indien sagt man, dass ein Mensch reif für Yoga ist, sobald er zu atmen beginnt! Geben Sie Ihrem Kind die Chance, die vielfältigen & wundervollen Wirkungen des Kinderyoga zu spüren. Aber haben Sie Geduld mit ihm – etwas Neues zu erlernen braucht einfach seine Zeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ich freue mich darauf Ihr Kind in meinem Kurs begrüßen zu dürfen!

Mag. Susanne Aichbauer

(Yoga für Kinder und Erwachsene, Kinesiologie, Energetik)