

Mit Bewegungsfreude zur inneren Stärke

Erwachsene machen Yoga zur Entspannung, Kindern verleihen die Übungen Selbstvertrauen

BIERSTADT

„Morgengruß“ ist kein Tee, „Krieger“ keine Kampfklärung und der „herabschauende Hund“ kein Haustier, das es sich auf dem Sofa gemütlich gemacht hat: Die Rede ist vielmehr von Yoga, das die Menschheit seit mehr als 2500 Jahren kennt und auch in den Vororten viele Anhänger hat.

Von Julia Anderton

Für Erwachsene ist Yoga eine Wundertüte: Nicht nur, dass die Übungen auf geistiger Ebene zu verbesserter Stressresistenz im Joballtag sowie mehr Ausgeglichenheit verhelfen. Auch körperlich wirken sie sich positiv aus, indem sie Herz und Kreislauf stärken und die Sauerstoffversorgung verbessern. „Während viele Erwachsene vor allem wegen Rückenproblemen oder dem Wunsch nach Entspannung zum Yoga kommen, steht bei Kindern der Spaß an der Bewegung im Vordergrund“, weiß Stefanie Weyrauch.

Die zweifache Mutter konzentriert sich als ausgebildete Vinyasa-Yogalehrerin auf Schwangere und Kinder. Zuerst unterrichtete sie in der Kindertagesstätte ihrer Kinder, es folgten das Volksbildungswerk Bierstadt sowie die „Hebammelei“, wo sie auch Rückbildungskurse anbietet. „Kinderyoga



Der Spaß steht im Vordergrund: Stefanie Weyrauch gibt Yogakurse für Kinder.

Foto:Weyrauch

hilft die Selbstsicherheit zu stärken, verbessert die Merkfähigkeit und kann bei innerer Unruhe, Schüchternheit oder Nervosität helfen“, sagt die 35-jährige Bierstädterin. Dadurch werde die natürliche Lebensfreude gesteigert. „Bei vielen Kindern wirkt Yoga bereits nach wenigen Wochen, bei anderen sind Veränderungen nach ein paar Monaten spürbar“, hat sie festgestellt. „Ein Junge hat mir berichtet, dass er nun besser in der Schule geworden ist, da er sich nicht mehr so leicht ablenken lässt. Bei einem sehr

schüchternen Mädchen habe ich beobachtet, wie sich sein Selbstbewusstsein enorm gesteigert hat.“

Der Ablauf einer Kinderyogastunde werde von festen Ritualen und spielerischen Übungen bestimmt. „Die Erwachsenen lassen sich ohne Nachfragen anleiten, während es beim Kinderyoga lebhafter zugeht. Die Kinder sind sehr neugierig und möchten viel über die Yoga-Philosophie erfahren.“

die Kinder zum Yogaunterricht anmelden: Die Kinder sollen ausgeglichener und konzentrierter werden, mehr Selbstvertrauen aufbauen oder schlicht den Rücken stärken. „Die Kinder erlernen einen Weg, sich zu spüren, mit sich in Kontakt zu sein und ihre eigene innere Kraft zu stärken“, erklärt

Das Kind erhalte so Stabilität und Gleichgewicht, die dem Selbstwertgefühl ebenso zugutekommen wie einen gelösteren Umgang mit schulischen Herausforderungen bewirken. Auch helfe die aufgebaute innere Stärke besonders in emotional schwierigen Phasen wie einer Trennung der Eltern. Jugendliche entwickelten oft selbst den Wunsch, zum Yogaunterricht zu kommen.“ Bei ihnen ist Schulstress einer der Hauptantriebsgründe.

Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 8/9.

BEILAGENHINWEIS

Einem Teil unserer Auflage liegen Prospekte der Firmen

Radio-Knös GmbH

www.iq-radio-knoes.de

Das TV-HiFi Elektro Fachgeschäft

Autorisierter Händler v. a. für Grundig =

WIR GARANTIEREN, DASS ES PASST!

Mit dem richtigen Partner jetzt veraltete Einbaugeräte tauschen

- ✓ Energieeffiziente Elektrogeräte senken hohe Stromkosten
- ✓ Fachgerechter Einbau verhindert Schäden an Ihrer Küche
- ✓ Professionelle Beratung spart bares Geld

DIEHL VIERTLER

über
175
Jahre

