

# Katze und Adler gegen Rückenschmerzen

„Körper, Geist und Seele in Einklang bringen“: Stefanie Weyrauch unterrichtet Kinderyoga

## BIERSTADT

Was haben ein Zauber-  
schloss, Indianer und eine  
Katze bloß mit Yoga zu tun?  
Sehr viel: Dahinter verbergen  
sich spielerische Begriffe für  
Übungen, mit denen die Klei-  
nen Rückenbeschwerden,  
Schulstress und Schlafproble-  
men vorsorgen oder diese lind-  
ern können: Stefanie Wey-  
rauch unterrichtet am Volks-  
bildungswerk Kinderyoga für  
Fünf- bis Neunjährige.

Von Julia Anderton

Langeweile nach der Schule?  
Für Stefanie Weyrauch ist das  
ein Fremdwort, denn sie war  
ein sehr sportliches Kind: Jah-  
relang praktizierte sie Kunst-  
turnen, Ballett, Volleyball, Ten-  
nis, Tanzen und Basketball.  
Mit Yoga jedoch hatte sie keine  
Berührungspunkte. „Leider  
gab es damals für mich noch  
keinen Kinderyoga-Kursus. Ich  
bekam schon als Kind ab und  
zu Rückenprobleme und war  
damals auch nicht so ruhig  
und ausgeglichen. Daher wäre  
ich sehr froh gewesen, wenn  
ich Yoga nicht erst mit 19 Jah-  
ren, sondern noch früher ent-  
deckt hätte.“

## Bei Schlafproblemen

Ein Artikel in einer Frauen-



Ich Yoga nicht erst mit 19 Jahren, sondern noch früher entdeckt hätte.“

## Bei Schlafproblemen

Ein Artikel in einer Frauenzeitschrift sorgte für den Aha-Effekt, denn die Bierstädterin turnte die abgebildeten Übungen kurzerhand nach. Neugierig geworden, meldete sie sich anschließend bei einem Yoga-Kurs in der Volkshochschule an. Es sollten viele weitere folgen – und schließlich die Aus-

» Kinder haben heutzutage einen voll gepackten Terminkalender und sind insbesondere auch durch den Medienkonsum mit TV und Smartphones einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt. «

STEFANIE WEYRAUCH,  
Kinderyoga-Lehrerin

bildung zur Vinyasa-Yogalehrerin. „Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es verringert zum Beispiel Rückenschmerzen, hilft gegen Stress und bei



Yoga macht Spaß, bringt Entspannung und Beweglichkeit: Stefanie Weyrauch mit ihren kleinen Yoga-Schülern.

Foto: Weyrauch

Schlafproblemen“, erklärt die 34-Jährige ihre Überzeugung. Da längst nicht nur Erwachsene Alltagsstress kennen, bietet Stefanie Weyrauch Kinderyoga-Kurse an. Zunächst in der Kindertagesstätte, die ihre beiden Kinder besuchen, nun der hohen Nachfrage wegen beim Volksbildungswerk. „Kinder haben heutzutage einen vollgepackten Terminkalender und sind insbesondere auch durch den Medienkonsum mit TV und Smartphones einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt. Gerade hier ist es wichtig, den Wechsel von Anspannung und Entspannung kennenzulernen und kleine Ruheinseln zu schaffen.“

Zudem kämen die jungen Teilnehmer oft mit Rücken- oder Nackenverspannungen, Haltungproblemen, Konzent-

rationsschwierigkeiten oder Entspannungsschwierigkeiten infolge von Schulstress in den Kurs. „Das Schöne ist, dass alle diese Probleme bei regelmäßiger Yoga-Praxis verschwinden oder zumindest gelindert werden können.“

## Fantasiegeschichten

Da Kinder Geschichten lieben, steht jede Stunde unter einem spannenden Thema wie Zauberschloss, Zoo, Zirkus oder „Reise zu den Indianern“. Die Yoga-Übungen werden dabei spielerisch in die Fantasiegeschichten eingebaut. „Dies macht den Kindern viel Freude, sie haben Abwechslung und lernen gleichzeitig, zur Ruhe zu kommen.“ Außerdem werden so die Konzentrations- und Merkfähigkeit, das Selbst-

bewusstsein und die Körperbalance unterstützt.

Obgleich Yoga für Kinder lebendiger als für Erwachsene ist, seien die Übungen die gleichen, sie werden nur anders angeleitet: Da Kinder viel durch Nachahmung und das Vertrauen auf ihre Intuition lernten, benötigten sie nicht immer eine präzise Beschreibung. „Sie schauen, wie die Übung bei mir aussieht und machen sie genauso nach. Oft reicht schon die Aussage, dass nun ein Adler oder ein Schmetterling angefliegen kommt und die Kinder verwandeln sich sofort in das jeweilige Tier und machen gerne auch die passenden Geräusche“, berichtet Stefanie Weyrauch. „Wir singen auch beim Yoga oder sagen Sprüche auf, um uns die einzelnen Übungen wie den

Wechsel von Katze und Kuh oder eine Übungsabfolge wie den Sonnengruß besser zu merken. Als Kinderyoga-Lehrer muss man sehr kreativ und spontan sein, um die Ideen der Kinder aufzugreifen und diese in die jeweiligen Yoga-Stunden einzubauen.“ Yoga könne schon mit drei Jahren praktiziert werden; besonders sinnvoll sei wegen der hohen Aufnahmefähigkeit jedoch das Alter von fünf bis neun Jahren.

Die Kurse von Stefanie Weyrauch beim Volksbildungswerk Bierstadt sind zurzeit ausgebucht, nähere Informationen unter [www.vbw-wiesbaden-ost.de/](http://www.vbw-wiesbaden-ost.de/)

WORT