

## **FÜR WEN IST DIESES KARTENSET GEDACHT UND WIE WIRD ES EINGESETZT?**

Dieses Kartenset richtet sich in erster Linie an Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren und an Pädagog/innen, wie zum Beispiel Erzieher/innen, Kinderyogalehrer/innen, Grundschullehrer/innen und natürlich auch an Eltern, die ihren Kindern Yoga näherbringen wollen.

Neal, ein kleiner Junge, zeigt auf den Karten in Gestalt der verschiedenen Asanas (Baum, Hund, Katze, ...) die Haltungen der Yogapositionen. Anhand der eindeutigen Darstellung der Figuren ist es für die Kinder ein Leichtes, die Übungen selbstständig auszuführen. Die Spiele, welche bei dieser Reise vorkommen und im Folgenden vorgestellt werden, sind eine kleine Hilfestellung, wie diese Karten verwendet werden können.

# Was KINDERYOGA BEWIRKEN KANN

Auf spielerische Art Yoga erleben bewirkt körperliches, psychisches und geistiges Wohlbefinden. Kinder besitzen die natürliche Fähigkeit, den Moment zu erleben, sich intuitiv zu bewegen und dabei den Körper bewusst wahrzunehmen. Im Gegensatz zum schulischen Notendruck und ständigem »Sich-bewähren-Müssen« besteht hierbei kein Wettbewerb oder Konkurrenzdenken.

Jedes Kind findet instinktiv seinen eigenen Rhythmus, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Diese Art der Bestätigung steigert das Selbstwertgefühl und fördert auch ein soziales Miteinander.

Zurückhaltenden Kindern wird geholfen, ihren Gefühlen und Ideen Ausdruck zu verleihen sowie persönliche Grenzen zu erforschen und gegebenenfalls zu überschreiten. Aktive Kinder finden durch Yoga Unterstützung, um innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung zu erreichen.

Das Ziel der alten yogischen Philosophie ist es, »Meister, Meisterin des eigenen Lebens zu werden« – oder einfacher ausgedrückt: sein Leben zu meistern.

# ASANAS UND IHRE WIRKUNGEN

## Selbstvertrauen und Mutmacher

Löwe	Kleine Schlange
Krokodil	Berg
Adler	Giraffe

## Zielorientierung, Fokussierung, Prioritäten

Adler	Baum
Einhorn	Flamingo
Storch	

## Konzentration und Aufmerksamkeit

Adler	Einhorn
Baum	Kerze
Berg	Flamingo
Storch	Giraffe

## Herzöffnend

Kamel	Schwan
Große Schlange	Krokodil

## Muntermacher und Auspowern, Stressabbau

Frosch

## Ruhe und Entspannung

Ameise

Schmetterling

Eisbär

## Abbau von Ärger, Wut und Angst

Löwe

Tiger

## Gefühl von Sicherheit

Schildkröte

Igel

Katze

Maus

Ameise

Schnecke

## Ängste überwinden

Baum

Kerze

Berg

## Ausdauer und Geduld

Hund

Kleine Schlange

Heuschrecke



Ich vertraue auf meine innere Kraft, die mir zur Konzentration verhilft. Ich stehe fest im Gleichgewicht.



# LÖWE

Ärger, Wut und Angst verschwinden,  
ich fasse Mut und Selbstvertrauen.



## **SCHNECKE**

Ich lerne, mich selbst zu spüren, ich bin in Sicherheit.



## **IGEL**

Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten. Ich weiß, was ich kann.