

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: Kinderyoga in der KiTa

Workshop-Titel: 1106

Referent/in: Alina Neumann



INHALTSVERZEICHNIS

1. Was ist Yoga / Yogastile
2. Was ist Kinderyoga? Was ist der Unterschied zum Erwachsenen yoga?
3. Medizinische Benefits von Kinderyoga
4. Was ist wichtig beim Unterrichten von Kinderyoga (Gruppengröße, „Regeln“, Rituale)
5. Aufbau / Stundenbild
6. Asana / Pranayama / No Go's im Kinderyoga
7. Good-To-Know-Guide: Ausstattung und Hilfsmittel

Was ist Yoga? Yogastile

Yoga stammt aus Indien und ist eine spirituelle Lehre, man könnte auch sagen, eine ganze Lebensphilosophie und mindestens 4.500 Jahre alt.

Das Wort Yoga kann man mit „Einheit“, „Verbundenheit“ oder „Harmonie“ übersetzen. Wörtlich übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet es allerdings „anschnüren“ oder „anjochen“. Damit ist Yoga eine Wissenschaft zur Gesunderhaltung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Die bekanntesten Yogastile sind: klassischer Hatha Yoga, Sivananda Yoga, Vinyasa Yoga / Power Yoga, Yin Yoga, Anusara Yoga, Ashtanga Yoga, Jivamukti Yoga, Kundalini Yoga, Iyengar Yoga & KINDER YOGA (Hatha Yoga)

Was ist Kinderyoga? Was ist der Unterschied zum Erwachsenen yoga?

Kinderyoga unterscheidet sich vom Yoga für Erwachsene durch kindgerechte Didaktik und Methodik.

Die Art der Vermittlung und das Üben selbst unterscheiden sich.

Ich gebe keinen Yogaunterricht FÜR die Kinder, ich praktiziere MIT den Kindern.

Es geht darum mit den Kindern den Augenblick zu erleben. Im Kinderyoga wird Yoga mit seinen Elementen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannung auf eine spielerische Weise vermittelt und umgesetzt. Kinderyoga ist Yoga spielen. Die Asanas werden nur kurz gehalten, was der körperlichen Entwicklung (Knochenbau) geschuldet ist und es werden nur ausgewählte Pranayama-Übungen praktiziert, bei denen der Atem nicht angehalten (kein Luft anhalten) wird. Ebenso ist die Dauer der Entspannung (Savasana) und der Meditation kürzer, weil Kinder schneller und dabei nachhaltiger entspannen können als Erwachsene.

Medizinische Benefits von Kinderyoga (Auszug)

- Das Ich-Bewusstsein wird gestärkt: Das Kind kann sich ohne Leistungsdruck in sein Umfeld integrieren und gewinnt automatisch ein positives Körpergefühl. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, kein Müssen.
-

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: Kinderyoga in der KiTa

Workshop-Titel: 1106

Referent/in: Alina Neumann



-
- Das verbesserte Körpergefühl wirkt sich (langfristig) positiv auf das Essverhalten und ist stimmungsaufhellend, verbessert das Wohlbefinden und fördert eine optimistische Grundhaltung.
 - Koordination, Konzentration & Aufmerksamkeit wird verbessert. Durch die Asana-Variationen werden neue Verknüpfungen im Gehirn gebildet: kann zu verbessertem Lernverhalten oder Linderung bei Prüfungsangst führen.
 - Hilft beim Stressabbau: 3 – 5 Min. die bewusst zur Entspannung genutzt werden, reaktivieren körperliche und mentale Reserven und motiviert zu neuer Leistung und macht stressresistenter, gelassener, ausgeglichener.
 - Abbau von Stresshormonen wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus
 - Verbesserte Atmung (höhere Vitalkapazität / Atemvolumen)
 - Muskuläre Leistungskraft wird verbessert
 - Verbessert den Schlaf, kann Schlafstörungen lindern
 - Macht beweglicher, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule / Gelenke
 - Harmonisiert den Stoffwechsel
 - Verbessert die Körperhaltung, wirkt Fehlhaltungen entgegen
 - Erlernen von Selbstregulationstechniken (insbesondere sich selbst besser beruhigen/ sammeln/ konzentrieren können)
 - Verbesserung und Schulung der Motorik und Koordination

Was ist wichtig beim Unterrichten Kinderyoga?

Yoga zu Üben ist immer freiwillig und kein Muss.

Wir teilen in Altersgruppen ein. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Für Dich als Lehrenden: schau, dass es für dich passt. Gruppengröße. Motto, Inhalte. Utensilien. Rituale sind wichtig.

Es ist schön, die Matten im Kinderyoga im Kreis / als Stern auszulegen.

Aufbau / Stundenbild

A) Anfang / Ritual (ca. 5-10 Min.)

- Warm-up / Gruppe / Interaktion / Körper / Bewegung

B) Yoga-Praxis (ca. 30-35 Min.)

- Asanas & Pranayama (in eine Geschichte eingebettet)

C) Schluss-/Ritual (ca. 5-10 Min.)

- Zusammenfassung / Traumreise / Rücknahme / Musik
-

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: Kinderyoga in der KiTa

Workshop-Titel: 1106

Referent/in: Alina Neumann



KINDERTURN
KONGRESS

Asana / Pranayama / No Go´s im Kinderyoga

Good-To-Know-Guide (Auszug)

Yogamatten

Essentiell für den Kinderyogaunterricht sind natürlich die Yogamatten. Hier gibt es auch spezielle Kinderyogamatten. Sie sind kürzer und leichter. Das Gefühl die Matte alleine tragen und ausrollen zu können, verschafft den Kindern ein gutes Gefühl. Es hat sich bewährt die Matten im Kreis / als Stern auszulegen.

Meine matly in love Kinderyogamatten aus Kork erhältst du in meinem Onlineshop. Mit dem Code STB10 gibt´s 10% auf deine Bestellung!

Augenkissen

Diese sind oftmals mit duftendem Lavendel gefüllt. Die Kissen dienen ursprünglich dazu sich während der Endentspannung „abzuschotten“ und abzdunkeln. Im Kinderyoga ist es auch sehr schön, die Kissen auf den Bauch zu legen und „Boot / Schiff“ zu spielen, d.h. mit dem Atem das Kissen in Bewegung zu bringen. Selbstverständlich kann es auch transportiert werden: als Schubkarre, auf dem Fußrücken, auf der Nasenspitze, im Vierfüßler u.v.m.

Klangschale

Klangschalen gibt es in unterschiedlichen Größen. Daher tönen sie auch unterschiedlich. Schau welcher Klang dich anspricht. Die Klangschale kann als „Ruhe-Gong“ eingesetzt werden, d.h. wenn du Stille erzeugen möchtest. Sie kann aber auch beim Stopptanz statt Musik verwendet werden (bleib so lange versteinert stehen bis die Klangschale verklungen ist). Man kann sie auf Körperteile legen und anschlagen. Man kann stille Post damit spielen. Du kannst die Klangschale in deine Traumreise am Ende miteinbeziehen. Du kannst Wasser in die Klangschale füllen und beim Anschlagen die Klangschale vors Gesicht der Kinder halten und sie benetzen.

Tücher

Tücher in allen Farben beleben rein optisch deine Yogamitte. Mit den Tüchern kannst du Drachen steigen lassen, eine Knospe bilden die zur Blume wird (ganz klein in den Fäusten verstecken). Dich zudecken. Dir ein Kopfkissen bauen. Ein Schwänzchen-Spiel spielen u.v.m.
