



Sandra Ilg

Kinderyoga

Informationen zum Kinderyoga

Was Du brauchst:

- bequeme Kleidung
- Turnschlappchen oder Anti-Rutsch Socken
- Trinken
- evtl. Kuscheltier, wenn Du das mit bringen möchtest

Unsere Regeln:

- Wir gehen achtsam miteinander um.
- Wir lassen jeden ausreden.
- Wir stören die anderen nicht bei ihren Übungen.
- „Meine Matte bleibt platt; und ich bleibe auf meiner platten Matte.“
(keine Sorge, ihre Kinder werden nicht auf der Matte festgenagelt, wir bewegen uns auch durch den Raum, aber unsere Matten bleiben liegen und werden nicht umhergeschleudert)
- bitte keine Kaugummis oder Bonbons
- Übungen, die Du überhaupt nicht magst oder unangenehm sind, dürfen ausgelassen werden.
Dann schauen wir den anderen leise zu.

Grober Ablauf einer Kinderyogastunde:

- Begrüßungsritual
- Wir beginnen mit einem Aufwärm-/ Bewegungsspiel
- Einsteigen in die Geschichte/ Fantasiereise, evtl. auch mit Materialien, wie z.B. Tüchern
- Spielerisches Einnehmen der Asanas (Körperhaltungen) für kurze Zeit
- Einbauen kleiner Atemübungen
- Auspowern
- Meditation/ meditative Spiele, Stille
- Gemeinsamer Ausklang, Kreativteil

Infos für Eltern:

- Bitte bringen Sie Ihr Kind pünktlich, am besten 5 Minuten früher, dass wir uns in Ruhe umziehen können.
- Matten für die Kinder sind in der Halle vorhanden.
- Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 1 Stunde zurück liegen; mit vollem Magen turnt es sich so schlecht.
- Handys/ elektronische Geräte bleiben draußen (für Notfälle habe ich mein Handy dabei). Bitte beachten Sie, dass auch ich mein Handy im Flugmodus habe, sollten Sie mir etwas Wichtiges mitteilen, dann am besten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn. Nachrichten lese ich erst nach der Stunde, wenn alle Kinder die Halle verlassen haben.
- Zeit für Fragen: 10 Minuten vor/ nach der Stunde; oder nach Vereinbarung
- Bitte teilen Sie mir Besonderheiten mit (z.B. Haustier gestorben, krankes Geschwisterkind, o.ä.), so kann ich auf „ungewöhnliches“ Verhalten reagieren.