



## Yoga mit Kindern



Insbesondere in der Kindheit, wo die Weichen für das ganze Leben gestellt werden, vermag Yoga die Entwicklung nachhaltig zu begünstigen. Es wirkt wesentlich auf Wachstum und Entfaltung von Körper, Psyche & Intellekt ein.

Wesentliches und grundlegendes Wissen, wie beispielsweise eine richtige Atmung, bereits als Kind auf den Weg mitzubekommen, ist ein grosses Geschenk!



Effizient und effektiv wird das Rückgrat (im doppelten Sinne) gestärkt und flexibel erhalten. Das hat natürlich nicht nur auf den ganzen Körper, mit all seinen Funktionen einen positiven Einfluss, sondern auch auf die Konzentrations- und Aufnahme-Fähigkeit, sowie auf ein gesundes Selbstbewusstsein.

Unfassbar wertvoll in der richtungsweisenden Wachstumsphase!



Spielerisch und ohne Leistungsdruck werden die Kinder mit dem Essentiellen des Lebens in Kontakt gebracht. Ohne Leistungsdruck ist der Raum individuell offen, sich selbst zu erfahren. Gleichzeitig werden die automatisch inspiriert, weil die Stellungen den natürlichen Bewegungsimpulsen entsprechen, wie man dies bei kleinen sichtbar ist.



Kindern haben ein offenes Herz, und sie sind nicht nur viel 'besser' in den Körper-Übungen als Erwachsene, sondern erfassen den Schatz Yoga auch direkt als eine Erfahrung.

Gleichwohl soll nicht unerwähnt bleiben, dass Yoga auf das Zusammenspiel von allen drei Körpern ausgerichtet ist. Denn erst mit 21 J. ist beispielsweise das im Yoga wesentliche Nerven- und Hormonsystem voll entwickelt.



Bilder aus 'Yoga mit Katzen'