Yoga Forum München Teacher Association e.V.
Susann Rittner

Mobil: +49 173 9970 807
susann.rittner@ymta.org
www.ymta.org

Nürnberg, 10.02.2023

Liebe Mitglieder und Yoga-Freunde,

ich möchte Euch und vor allem denjenigen die Yoga für Kinder und Jugendliche anbieten möchten und nicht zum Treffen am Freitag, 03.02.2023 kommen konnten über die Inhalte unseres Meetings informieren. Solltet ihr für Euch spezielle Fragen oder Bedarf haben, könnt ihr mich gerne anrufen.

Es haben nun 4 Schulungen zum Thema Yoga für Jugendliche und Kinder stattgefunden, die Protokolle hierzu findet ihr im Mitgliederbereich unter dem Menüpunkt *Kinder und Jugendliche.*

Hierbei ist viel Input mit Erfahrungswerten vermittelt worden und es könnte nun für viele von Euch der Schritt zum Unterricht mit Kindern und Jugendlichen gegangen werden.

In unserem Treffen am Freitag, 03.02.2023 hat sich nun etwas genauer gezeigt, wer welche Altersgruppe unterrichten möchte:

Yoga für Kinder im Kindergarten 3-5 Jahre:

Florian Häfele, Carolin Rott, Julia Horneber, Eva Reiling

Yoga für Kinder im Schulalter ca. 6-11 Jahre:

Renate Kappl, Christine Sindelar, Vroni Reindl, Monika Kempter, Michaela Dietenmeier, Jutta Pfeufer, Birgit Steiger, Dagmar Reißhauer, Morag Pryde, Susann Rittner

Yoga für Jugendliche ca. 12-18 Jahre:

Renate Kappl, Mandy Litzenburg, Grit Thürk, Christine Rauh, Rosemarie Held, Suna Ubben, Tanja Tham, Diana Bondini, Michaela Dietenmeier, Jutta Pfeufer, Antonia Mitterer, Ulrike Beer, Susann Rittner

Ich denke, es wäre nun zielführend, wenn wir in Zukunft unsere Treffen in dieser o.g. Aufteilung weitermachen.

Schreibt mir, wie ihr darüber denkt, dann würde ich die nächsten Termine mit den jeweils Beteiligten und denen, die noch dazu kommen möchten, absprechen.

Zum Inhalt des Meetings vom 03.02.2023:

Wie und wo bewerbe ich meine Yoga-Kurse für Kinder und Jugendliche?

Hierzu gibt es im Marketing-Bereich die passenden Flyer, die ihr dann mit Julian zusammen für Euch persönlich abändern könnt. Bewerben könnt ihr Eure Kurse bei Euren eigenen Teilnehmern, in Familienzentren, Kindergärten, Schulen, Unis, überall wo Kinder und Jugendliche sind.

Welche Möglichkeiten für Räumlichkeiten gibt es?

In München z.B. beim Yoga Forum München e.V. in der Metzstraße anfragen, in Kindergärten, Familienzentren, etc. gibt es Turnhallen und Räume, die zu bestimmten Zeiten genutzt werden können.

Dann wurde das Alter angesprochen, also die Unterteilung in Kindergarten-Kinder (3-5 Jahre), Kinder, die in der Schule sind (6-10) Jahre und Jugendliche ab ca. 11 – 16 Jahren.

Welche Uhrzeit passt für einen Kurs im Kindergarten oder Familienzentrum?

Hier am besten mit den Erzieherinnen und Erziehern absprechen, die wissen, wann der Raum frei ist oder wann die Kinder Essen- oder Ruhezeit haben, nicht gleich nach dem Essen ist klar.

Wie lege ich die Matten aus?

Die Matten nicht im Kreis auslegen, sondern nebeneinander oder wie der Raum aufgeteilt ist, nicht so ganz nah die Matten, wenn möglich. Von Anfang an einführen die Matten sorgfältig auslegen, dann ist das für den Rest der Stunden klar. Die Matte ist Dein privater Bereich, auf der Matte bleiben und nicht einfach in den Bereich der anderen reingehen (geschützter Bereich).

Start und Ende des Kurses?

Start und Ende im Sitzen finde ich schön mit den Kindern und in den ersten Stunden gleich aktiv und bewusst eine hochwertige Qualität der Beziehung erschaffen. Lernen geht über die Beziehung. Hierzu könnt ihr gerne auch mehr lesen im Protokoll zur Schulung am 28.10.2023 auf Seite 2. Das ist ein sehr wichtiger Punkt.

Yoga wirkt mit seinen Übungen und mit der Beziehung!

Wichtig ist, dass die Lehrerinn oder der Lehrer einen Plan hat für die Kinder und die Stunde, Kinder möchten gelenkt und geführt werden und dies wird nonverbal von den Kindern wahrgenommen und bemerkt. Die Kinder brauchen Aufgaben, die sie dann gut lösen können.

Dann kann die Lehrerin, der Lehrer erklären, was Yoga ist. Ideen hierzu findet ihr in meinem Protokoll vom 02.07.2023 auf Seite 1 und 2. Eine klare Erklärung, was Yoga ist, unterstützt Euch beim Unterrichten, weil vieles schon angesprochen wurde.

Kurze klare Ansagen wie im Unterricht mit Erwachsenen und ernsthaft mit den Kindern und Jugendlichen sprechen, sich selbst und andere ernst nehmen und: natürlich auch mit den Kindern lachen!

Lob konkret beschreiben.

Wie Reinhard einmal gesagt hat: alles, was nicht angesprochen wird, ist geduldet.

Dann starten: Seid ihr bereit?

Ich frage auch immer, ob es etwas gibt, was ich wissen sollte.

Was für Stundenthemen kann ich nehmen?

Die wichtigen Körperteile und wie wir sie benutzen auf jeden Fall unterrichten:

Hände und Füße, klatschen mit den Händen und stampfen mit den Füssen, als erster Zugang. Handwurzel, Fußwurzel, Handkraft und Fußkraft unterrichten

Die wichtigsten Streckmuskeln, 4 Anis und seitliche Rippen rechts und links

Brustkorb mit den inneren Bewegungen der Atmung, etc.

Das Becken

Eine gute Beschreibung für die Körperteile findet ihr im Video vom Yoga Forum München e.V. auf der Webseite unter *Ausbildung / Lernmaterialien* (Yoga an der Grundschule).

Frage: Wie kann ich die Kinder mit der Aufmerksamkeit mehr zu sich bringen?

z.B. mit Beobachtungsaufgaben:

Innere Bewegungen und äußere Bewegungen, kannst Du beides beobachten? Hände an die Rippen und die Bewegungen der Lungen spüren.

Die äußere Lehrerin und die innere Lehrerin erklären.

Wir üben heute die Übungen mit wenig Anstrengung, wie gelingt Dir das?

Wir üben heute unsere Ausdauer verbessern? Wie ist die heute bei Dir?

Wir üben heute mit Deiner Kraft, die Du hast, wie ist die heute bei Dir? Bei einer Skala von 1-10?

Wie ist Deine Konzentration heute, kannst Du wechseln zwischen Deiner Aufmerksamkeit von außen nach innen?

Heute üben wir z.B. den kleinen Sonnengruß mit mehr Tempo und mit weniger Tempo, dann sollten die Kinder ihr eigenes Tempo finden und es einige Mal für sich machen in ihrem Tempo oder ein Kind macht vor und die anderen Kinder folgen dem Tempo.

Auswahlmöglichkeiten für die Kinder anbieten ist sehr wichtig, hatten wir auch schon in den Protokollen beschrieben, sie können ihre Schrittgröße wählen, sie können wählen, wie sie die Arme halten oder ob sie einen Klotz nehmen möchten, sie können mit der Wand üben.

Möchtest Du heute ein bestimmtes Asana üben, wo Du Dich erinnerst, dass es für Dich sehr angenehm war?

Kannst Du gut atmen in der Übung?

Hast Du die Kraft in den Beinen gespürt oder spürst Du die Kraft in Deinen Beinen?

Das machst Du jetzt gut, möchtest Du es vor der Gruppe nochmal zeigen? Kinder machen sehr gerne etwas vor, da finde ich es wichtig, wenn die Lehrerin an ihrer Seite bleibt.

Yoga-Worte mit einführen:

Ahimsa und die Kinder können es nachsprechen, keine Feindseeligkeit und vielleicht die Kinder Beispiele erzählen lassen.

Vira – Kraft, nicht irgendeine Kraft, Deine eigene Kraft

Welche Übungen?

Alle Stehübungen gehen mit Kindern und Jugendlichen gut.

Sitzen geht auch, da vielleicht auch mit einem Stuhl, wo sie die Arme drauflegen können.

Liegen – Entspannung – die Kinder selbst wählen lassen, supta-baddha-kona-asana mit den Füssen auf dem Polster oder mit dem Rumpf auf dem Polster, pavon mukt asana, liegen am Bauch am Polster, liegen auf der Seite, wie es für die Kinder passt, damit sie entspannen können.

Muss ich immer wieder was Neues machen für die Kinder?

Nein die Wiederholungen sind für Kinder sehr gut, dann haben sie auch Erfolgserlebnisse.

Yoga für Jugendliche:

Bei den Jugendlichen finde ich es wichtig, den Yoga-Unterricht sehr persönlich zu gestalten.

Die Themen der Jugendlichen aus ihrem Leben herausfinden mit ihnen gemeinsam und ansprechen, sie brauchen noch mehr als Erwachsene etwas persönliches nichts allgemeines finde ich, also ansprechen, Menstruation, Prüfungsstress, viel Sitzen, Freizeit.

Vielleicht vor dem Unterricht schon ein bisschen mit den Jugendlichen im Raum sein und sie persönlich ansprechen, dann auf diese Themen eingehen und unterrichten aus der Yoga-Sicht. Die Themen rausfinden, die wichtig für sie persönlich sind.

z.B. Bauchentspannung ansprechen und fragen, kennt ihr das? Wie geht es Euch mit dem Bauch, wenn ihr Eure Menstruation habt?

Die Beziehung so interessiert von der Lehrerinnen Seite gestalten, dass die Jugendlichen auch erzählen, was sie in Ihrer Freizeit machen, eine Teilnehmerin von mir fährt z.B. gerne viel Rennrad und macht nun vor und nach dem Rennradfahren Yoga, damit der runde Rücken wieder flach wird.

Ihnen auch zeigen, wie sie die Übungen zu Hause machen können, am Morgen, während dem Lernen, zum Einschlafen am Abend, etc.

Die Jugendlichen in meinen Kursen kommen von der Schule und brauchen oft erstmal etwas Schwung, wir machen am Anfang oft einen kleinen Sonnengruß, oft auch jeder in seinem eigenen Tempo.

Pflug und Schulterstand machen sie auch gerne, aus dem Pflug ein Bein hoch und dann das andere und Schulterstand an die Wand oder vom Stuhl.

Entspannung mögen die Jugendlichen sehr gerne:

Liegen auf dem Polster mit aktivem Brustkorb, Supta baddha Kona asana mit den Füssen auf dem Polster oder mit dem Rumpf am Polster und Füße am Boden, da können Sie auswählen, Gürtel um die Beine, damit die Leistengegen entspannt, setu-bandha-sarvang asana

Schaut Euch hierzu auch die Übungen im Frauen Yoga Buch von Reinhard an, da sind sehr wertvolle Beschreibungen und Gedanken dabei.

Viel Erfolg!

Susann