



Frau Yvonne Eibel

Tel: 08031-2472980

Tel: 08031-2479295

Yvonne Eibel

intellektuell, sozial emotional, sportlich-motorisch

Yoga bietet Kindern einen wunderbaren Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag unserer Zeit. Kinder brauchen Ruhephasen, um mit den wachsenden Anforderungen umgehen zu können. Durch die Yogaübungen finden Kinder innere Ruhe und Ausgeglichenheit, bekommen ein besseres Körpergefühl und ein starkes Selbstbewusstsein.

In stillen Momenten, durch Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Kindermassagen und meditative Spiele, sind die Kinder mehr bei sich, sie nehmen sich und ihre Umwelt besser wahr, erforschen die Welt ihrer Gefühle und Gedanken und entfalten ihre Fantasie.

Sie entwickeln innere Ruhe und Ausgeglichenheit und können somit dem stressigen Alltag entgegentreten. Darüber hinaus hilft Yoga die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, was den Kindern im Schulunterricht und in Klassenarbeiten zugutekommt.

Mangelnde Bewegung und vieles Sitzen in der Schule, vor dem Computer und beim Fernsehen verursachen Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Nackens. Dem wird mit Yoga entgegengewirkt. Durch die Körperübungen in den Yogastunden erfahren Kinder einen Bewegungsausgleich zum langen Sitzen, was die Gesunderhaltung ihres Körpers fördert. Zudem erhalten die Kinder ein verbessertes Körpergefühl, was wiederum ihr Selbstvertrauen stärkt.

In den Bewegungs- und Entspannungsgeschichten sowie in den Spielen sind Themen eingebaut, die die sozialen und emotionalen Kompetenzen fördern und solche, die helfen mit Ängsten und Konflikten umzugehen. Das wird durch anschließende Gespräche weiter vertieft. Die Kinder sammeln Kraft und Mut, um mit den schwierigen Situationen des Lebens umgehen zu können.

Ich möchte hier für weitere Infos wie Yoga auf die Persönlichkeit der Kinder wirkt auf folgenden Link verweisen:

<http://www.info-kinderyoga.de/9.html#4>

www.yogaraum-rosenheim.de

info@yogaraum-rosenheim.de

Tel: 08031-2479295

Kursleitung & Gründerin des Yogaraums Rosenheim

Brigitte Jai Inder Kaur Hausmann, ist seit 2005 Yogalehrerin (Kundalini Yoga und Hatha Yoga) für Erwachsene und Kinder **sowie derzeit** in Ausbildung zur Sat Nam Rasayan Therapeutin.

Brigitte Jai Inder Kaur Hausmann ist Mitglied im Berufsverband für präventives Yoga und Yogatherapie B.Y.Y. e.V. sowie der [3HO](#) Europe Organisation, ein gemeinnütziger Verein zur Förderung des Menschen durch Yoga.

Kontakt: Yvonne Eibel - Tel: 08031-2472980