

YOGA FÜR KIDS

EIN ONLINE KURS IN 4 TEILEN

VON UND MIT

TAMMY ASSANOFF



MIT LIEBE PRODUZIERT VON



Hallo,

ich bin Tammy, lebe mit meiner Tochter Emilia in Köln und habe viele Jahre an verschiedenen Schulen Yoga für Kinder unterrichtet.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Kinder, wenn sie Yoga und Meditation kennenlernen, die Schönheit des Yogas mit viel Spaß und Freude entdecken und ganz begeistert sind, was Yoga alles kann.

Sie spüren ganz schnell die wundervollen Wirkungen und wenden diese auch ganz gezielt an. In der Schule sowie auch privat in ihrem Alltag.

Gerade weil das Leben im Alltag für Kinder schon sehr herausfordernd und anstrengend ist. Kinder werden unserer schnelllebigen Welt ausgesetzt und müssen sich dort zurecht finden. Ob sie wollen oder nicht.

Mit diesem Kurs können sie lernen wie sie mehr Ruhe in ihren Alltag integrieren, wenn es mal stürmisch ist. Sie lernen sich bewusst auszubalancieren, zu fokussieren, neue Kraft zu schöpfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und mutig zu sein. Sie lernen sich mit ihrem Herzen zu verbinden.

Die Yogaübungen haben alle eine kraftvolle Wirkung. Körperliche sowie mentale.

Mit Yoga können sie sich für das Leben stärken. Let´s do it!

Wir sehen uns auf der Matte!

Deine Tammy

DU BRAUCHST:

eine Yogamatte
und bequeme Kleidung.

AUFBAU:

Die Yogastunden sind alle gleich aufgebaut.

Wir beginnen mit der **Begrüßung** und der **Anfangsentspannung**

Dann singen wir ein **Mantra Sa Ta Na Ma**

Dann folgt der **Aufwärmübung Sonnengruß** um dich aufzuwärmen.

Danach kommt eine **Yogaübung** – ein **Asana**.

(Folge 1 Sonnengruß, Folge 2 Krieger, Folge 3 Baum, Folge 4 Krähe) Jedes Asana hat eine bestimmte Wirkung.

Zum Schluß gibt es die große **Endentspannung** und eine schöne **Geschichte**.

Der Sonnengruß

Wenn du den Sonnengruß übst, sage innerlich zu dir:

ICH BIN BEI MIR, ICH BIN ZENTRIERT!

Der Sonnengruß stärkt und wärmt deine Muskeln und öffnet dein Herz!

Der Sonnengruß ist im Kinderyoga ganz wichtig. Er besteht aus 12 Bewegungen.

Genauso wie das Sonnenjahr auch 12 Monate hat, so hat auch der Sonnengruß „Surya Namaskar“
12 Bewegungen.

Der Sonnengruß wärmt all deine Muskeln auf und bringt dein Herzkreislaufsystem in Schwung.

Du wirst beweglicher, deine Koordination, Konzentration und Kondition wird gestärkt und der Sonnengruß macht einfach total Spaß.

Man sollte ihn immer vor den anderen Übungen ein paar Mal genießen.

Dadurch, dass Kinder ein großes Bewegungsbedürfnis haben, kommt er ihnen sehr zugute.

Der Sonnengruß kann überall geübt werden, ob auf der Yogamatte, draußen auf der Wiese oder im Urlaub!

Viel Spaß!

Anleitung für deinen Sonnengruß

- Gib deine Hände vor dein Herz in Namasté
- Atme ein, streck die Arme hoch in Richtung Himmel „wir grüßen die liebe Sonne“
- Atme aus senke deine Arme und stell die Hände neben die Füße „wir grüßen die liebe Erde“
- Atme ein, das rechte Bein weit nach hinten, Knie auf den Boden, das Becken gesenkt, dein Blick geht nach vorne. „wir sind im Sprinter“
- Das linke Bein neben das rechte Bein, „wir sind stark und gerade wie ein Brett“
- Atme aus, Knie, Brust und Kinn auf den Boden, der Popo schaut nach oben „wir sehen aus wie eine süße, kleine Raupe“
- Atme aus, senke deinen Popo ab, roll deine Schultern sanft zurück, öffne dein Herz, heb deinen Kopf „und wir sehen aus wie eine wunderschöne Kobra“
- Atme aus, stell Hände und Füße auf die Matte, der Popp schaut nach oben, schau zu deinen Füßen und komm in den herabschauenden Hund „und oben auf dem Hund da sitzt die Kobra und grüßt die liebe Sonne“
- Atme ein, stell den rechten Fuß mit etwas Schwung zwischen deine Hände, schau nach vorne, deine rechtes Knie ist auf der Yogamatte „und wir grüßen die liebe Sonne“
- Atme aus, stell den linken neben den rechten Fuß, wir sind in der Vorwärtsbeuge „und grüßen die liebe Erde“

- Atme ein, komm mit geradem Rücken nach oben, heb die Arme in den Himmel „und wir grüßen die liebe Sonne“
- Atme aus, Hände vor´s Herz in Namasté

Und das Ganze dann auch mit dem linken Bein zuerst!
Wir üben immer beide Seiten RECHTS und LINKS!

Folge 2

Der Krieger 1 & 2

Wenn du den Krieger übst, sage innerlich zu dir:

ICH BIN GENAU RICHTIG, SO WIE ICH BIN!

Bist du gerade traurig und findest dich und alles doof? Oder möchtest du einfach nur noch stolzer und Selbstbewusster sein, als du es sowieso schon bist?

Dann übe den Krieger!

Der Krieger stärkt dein Selbstbewusstsein, dein Selbstwertgefühl und schenkt dir Stolz. Er fördert deine Körperkoordination gerade auch in stürmischen Zeiten oder schwierigen Momenten. Stärkt dein Gedächtnis.

Der Krieger ist die perfekte Asana, um dein Gleichgewicht, Konzentration und Standfestigkeit zu stärken. Er schafft Stabilität in deinem ganzen Körper und integriert deine Gliedmaßen zu einem balancierten Ganzen.

Er verkörpert die wilde Kraft des Kriegers!

Körperlich öffnet er deine Schultern, deine Brustkorb und deine Lunge, er dehnt deine Leisten, Hüften und Oberschenkel, deine Bauchmuskeln werden gestärkt, erhöht deine Körperstärke und Ausdauer, kann bei Problemen im unteren Rücken und der gesamten Rückenmuskulatur helfen, stärkt Arme und Beine, Waden und Knöchel.

Der Baum

Wenn du den Baum übst, sage innerlich zu dir:

ICH BIN SICHER, ICH BIN RUHIG!

Weiß du nicht wie du dich Entscheiden sollst? Oder fühlst du dich nicht gut geerdet oder unsicher? Hin und hergerissen?

Dann übe den Baum!

Der Baum stärkt deine innere und äußere Balance, wenn es mal wackelig ist in deinem Leben oder du dich hin und hergerissen fühlst. Er stärkt deine Entscheidungskraft, er stärkt dein Vertrauen, schenkt dir Kraft für den Alltag, verwurzelt dich mit dem Leben und gibt dir Sicherheit und Freude.

Wenn du den Baum übst, hilft er dir Entscheidungen zu treffen und fühlst dich sicherer. Weil wenn du den Baum übst, dann konzentriert du dich und fokussierst dich und das führt dazu, dass du dich ausbalancierst. Während dessen du den Baum übst kann dir so manches klar werden, was dir vorher nicht klar war.

Er bringt Klarheit, Sicherheit und Gleichgewicht in dein Leben.

Körperlich stärkt er deinen Rücken und die Wirbelsäule, deine Hüfte, beruhigt deine Atmung, kräftigt deine Bauchmuskulatur, stärkt deine Arme und Oberschenkel, stärkt deinen ganzen Oberkörper

Die Krähe

Wenn du die Krähe übst, sage innerlich zu dir:

ICH BIN MUTIG, ICH SCHAFFE DAS!

Brauchst du gerade etwas mehr Mut und Willenstärke, Kraft und Durchhaltevermögen?

Dann übe die Krähe!

Die Krähe schenkt dir Mut, Willenstärke, Kraft und Durchhaltevermögen.

Manchmal wenn du Angst hast vor bestimmten Dingen oder du dir nicht sicher bist, dann übe die Krähe. Sie gibt dir wieder Mut und Kraft Dinge anzugehen. Die Krähe ist eine sehr herausfordernde Asana (Yogaübung) die richtig viel Spaß macht und wenn man sie schafft, schenkt sie dir große Freude. Sie gibt dir die Willenstärke die du brauchst für dein Leben. Du hast ein Erfolgserlebnis.

Aber auch wenn du manchmal verzweifelst, wenn du irgendetwas nicht sofort schaffst, dann übe die Krähe, sie gibt dir die Willenstärke die du brauchst um kleine und große Dinge in deinem Leben zu meistern.

Sie bringt Konzentration, Schärfe (Fokus), Mut, Willenstärke, Kraft und Durchhaltevermögen in dein Leben.

Wichtig: Wenn du die Krähe übst, vergiss bitte nie dein Kissen vor dir oder auch mehrere Kissen um dich herum, damit du dich nicht verletzt falls du mal umplumst.

Körperlich stärkt sie deine Unter- und Oberarme, deine Handgelenke und Finger, öffnet die Hüfte, dein Rücken wird gestreckt, stärkt die Bauchmuskeln und anliegende Organe, erhöht außerdem das Selbstbewusstsein.

BONUS TRACK

Gayatri Mantra

Om bhur bhuvaha svaha
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yonah prachodayat

Wie schön, dass du dabei bist!
Wie schön, dass es dich gibt!



Tammy

Alle Musiken sind von **Steffen Grell**
Hier findest du mehr seiner wunderbaren Musik
www.entspannt.de