



Kapitel 4: Hatha Yoga – Theorie & Praxis.....45

- 1. Was ist Hatha Yoga?45
- 2. Ziele des Hatha Yoga45
- 3. Die fünf Hauptsäulen des Hatha Yoga.....46
- 4. Besonderheiten der Hatha Yoga Praxis.....47
- 5. Wirkung von Hatha Yoga47
- 6. Bedeutung von Hatha Yoga im Kinderyoga48
- 7. Didaktische Hinweise für den Kinderyogaunterricht48

Kapitel 5 Durchführung von Kinderyogastunden.....52

- 1. Kursstruktur und Planung52
 - 1.1. Kursziele52
 - 1.2. Langfristige Planung und langfristige Ziele im Kinderyoga.....53
 - 1.3. Ziele der langfristigen Planung.....53
 - 1.4. Planung in Phasen: Entwicklung über die Zeit54
 - 1.5. Erstellung eines Kursplans.....54
- 2. Schaffung einer positiven Atmosphäre59
- 3. Kommunikation mit den Kindern.....61
- 4. Berücksichtigung von Diversität und Inklusion62
- 5. Sicherheitsaspekte im Kinderyoga62
 - 5.1. Räumlichkeiten62
 - 5.2. Körperliche Sicherheitsaspekte.....63
 - 5.3. Geistige Sicherheitsaspekte.....63
 - 5.4. Notfallmaßnahmen64
- 6. Regeln Kinderyoga64
- 7. Potenzielle Störfaktoren im Kinderyoga.....66
 - 7.1. Ablenkungen in der Umgebung.....66
 - 7.2. Gruppendynamik.....67
 - 7.3. Emotionale und psychologische Faktoren.....67





7.4.Physische Störfaktoren	67
7.5.Externe Einflüsse	68
8. Materialien und Hilfsmittel	68
Kapitel 6 Methodik und Didaktik im Kinderyoga	72
1. Methodik.....	73
1.1.Vom Leichten zum Schweren.....	73
1.2.Vom Bekannten zum Unbekannten.....	73
1.3.Vom Einfachen zum Komplexen	73
1.4.Von Statischen zu Dynamischen.....	74
1.5.Von Einzel- zu Gruppenarbeit	74
1.6.Von Übungsteilen zu Übungsverbindungen	75
2. Didaktik.....	76
2.1.Prinzip der Wiederholung und Variation	76
2.2.Anschaulichkeit	76
2.3.Alters- und Entwicklungsgerechtigkeit.....	77
2.4.Vorbildungswirkung	77
2.5.Zielgemäßheit	77
2.6.Rhythmisierung	78
2.7.Ganzheitlichkeit.....	78
2.8.Ritualisierung	79
Kapitel 7 Tipps im Umgang mit schwierigen Kindern.....	83
Kapitel 8 Tipps im Umgang mit den Eltern:	85
Kapitel 9: Ethische & moralische Standards	87
1. Die „Ethical Commitment“ der Yoga Alliance	87
2. Leitlinien des Code of Conduct.....	87
3. Scope of Practice – was darf ein Yogalehrer?	87
4. Die Verbindung zu den Yamas	87
5. Ethisches Handeln in der Lehrpraxis.....	88





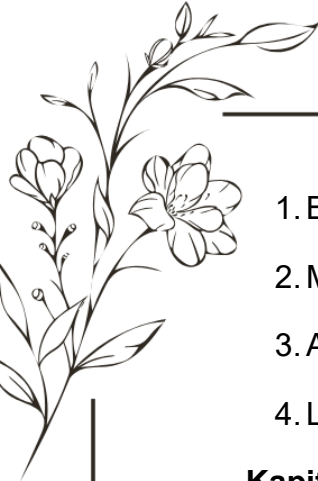
6. Verbindung zu anderen Yogawegen	89
Kapitel 10 Die Asanas im Kinderyoga	90
1. Erste kleine Übersicht über geeignete Asanas	90
2. Anpassungen für verschiedene Altersgruppen	94
Kapitel 11 Sonnengruß im Yoga	96
1. Ziele und Wirkungen des Sonnengrußes	96
1.1 Körperliche Ziele	96
1.2 Geistige Ziele	96
1.3 Spirituelle Ziele	96
2. Übungsfolge des Sonnengrußes	97
3. Unterschiede Sonnengruß für Kinder und Erwachsene	99
3.1. Physische Unterschiede	99
3.2. Psychologische Unterschiede	99
3.3. Emotionale Unterschiede	99
4. Mögliche Abfolge für Kinder	99
5. Integration von Achtsamkeit	100
Kapitel 12 Atemtechniken für Kinder	101
1. Die Bedeutung der Atmung im Kinderyoga	101
2. Einfache Atemübungen für Kinder	101
3. Integration von Atemtechniken in den Unterricht	102
4. Atempausen im Kinderyoga	102
5. Sicherheit und anatomische Überlegungen	103
Kapitel 13 Meditation mit Kindern	105
1. Wirkung von Meditation auf Kinder	105
2. Weitere Formen der Meditation mit Kindern	106
Kapitel 14 Kreative Elemente im Kinderyoga	109
1. Die Rolle von Musik im Kinderyoga	109
2. Einsatz von Instrumenten	112





3. Geschichten und Fantasie im Kinderyoga	114
4. Spiele und Interaktivität	115
5. Kunst und Handwerk im Kinderyoga	116
6. Anpassung der kreativen Elemente	118
Kapitel 15 Anatomie im Kinderyoga	120
1. Skelettsystem	120
2. Muskelsystem	120
3. Gelenksystem	121
4. Herz-Kreislauf-System	122
5. Neurologische Unterschiede	122
6. Wachstums- und Entwicklungsphasen	122
7. Anatomie und die Praxis der Asanas	123
8. Die Rolle der Atemtechnik	124
Kapitel 16 Kontraindikationen im Kinderyoga	125
1. Allgemeine Gesundheitseinschränkungen	125
2. Verletzungen und körperliche Einschränkungen	125
3. Psychische und emotionale Aspekte	125
4. Schwangerschaft und Entwicklungsstadien	126
5. Besondere gesundheitliche Zustände	126
Kapitel 17 Die kindliche Entwicklung	127
1. Die ersten drei Lebensjahre	127
2. Vier Jahre	128
3. Fünf Jahre	128
4. Sechs Jahre	129
5. Sieben Jahre	130
6. Acht bis zehn Jahre	130
7. Elf bis fünfzehn Jahre	131
Kapitel 18 Evaluation und Weiterentwicklung	133





1. Bedeutung der Evaluation	133
2. Methoden der Evaluation.....	133
3. Anpassung und Weiterentwicklung.....	134
4. Langfristige Evaluation	135
Kapitel 19 Herausforderungen und Chancen im Kinderyoga.....	136
1. Herausforderungen im Kinderyoga.....	136
2. Chancen im Kinderyoga	136
3. Strategien zur Überwindung von Herausforderungen.....	137
Kapitel 20 Die Rolle der Gemeinschaft im Kinderyoga.....	139
1. Bedeutung der Gemeinschaft.....	139
2. Gemeinschaftsprojekte im Kinderyoga	139
3. Elternengagement	140
4. Zusammenarbeit mit Fachleuten	141
5. Herausforderungen in der Gemeinschaft.....	141
Kapitel 21 Zukünftige Entwicklungen im Kinderyoga	143
1. Aktuelle Trends im Kinderyoga	143
2. Mögliche zukünftige Entwicklungen.....	144
3. Auswirkungen der modernen Gesellschaft	144
Kapitel 22 Empfehlungen für die Praxis im Kinderyoga	146
1. Wichtige Erkenntnisse	146
2. Empfehlungen für Lehrer.....	146
3. Empfehlungen für Eltern.....	147
4. Empfehlungen für Gemeinschaften	147
Kapitel 23 Prüfungsanforderungen Kinderyoga.....	148
1. Ziel der praktischen Prüfung.....	148
2. Voraussetzungen für das Ausbildungszertifikat	148
3. Prüfungsverlauf – Überblick	148
4. Bewertungskriterien.....	149





5. Verhinderung am Prüfungstermin	151
Kapitel 24: Yogische Ernährung und Lebensführung	152
1. Yoga ist mehr als Asana	152
2. Die yogische Sicht auf Ernährung	152
3. Grundprinzipien der yogischen Ernährung	152
4. Mahlzeiten und Rituale im Yogaalltag	153
5. Yogische Lebensführung im Alltag	153
6. Die fünf Yamas & Niyamas im Lebensstil	154
7. Yoga leben – ohne Dogma	154
8. Bedeutung im Kinderyoga	155
Kapitel 25 Yogaspiele	157
Kapitel 26 Aufmerksamkeitsspiele	158
Kapitel 27 Atemübungen mit Kindern	159
Kapitel 28 Bewegungsspiele	161
Kapitel 29 Geschichten	163
Kapitel 30 Phantasiereisen	166
Kapitel 31 Massagegeschichten	169
Kapitel 32 Asanas	173
1. Sitzpositionen im Yoga	173
2. Liegende Positionen im Yoga	174
3. Knieende Positionen im Yoga	175
4. Stehende Positionen im Yoga	176
5. Vorbeugepositionen im Yoga	177
6. Rückbeugepositionen im Yoga	179
7. Rotationen im Yoga	180
8. Umkehrpositionen im Yoga	181
9. Ausgleichspositionen im Yoga	182
10. Entspannungspositionen im Yoga	183





Kapitel 33 Rituale	185
Kapitel 34 Begriffsverzeichnis	187
Kapitel 35 Literaturempfehlungen	190





Einleitung: Wie du mit diesem Skript arbeitest

Herzlich willkommen zu diesem Skript, das dich auf deinem Weg als Kinderyogalehrer:in begleiten und unterstützen soll. Es ist so aufgebaut, dass du dich sowohl theoretisch als auch praktisch mit den Inhalten auseinandersetzen kannst – in deinem eigenen Tempo, mit Freiraum für Reflexion und Integration.

Du wirst feststellen, dass dieses Skript in verschiedene Kapitel gegliedert ist, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen und mit verschiedenen methodischen Zugängen arbeiten. Jedes Kapitel ist bewusst auf eigene Weise gestaltet – damit du auf mehreren Ebenen lernen und wachsen kannst.

Das erwartet dich in jedem Kapitel:

- **Wichtige Inhalte auf den Punkt gebracht:** Jedes Kapitel enthält einen zentralen Abschnitt mit den wichtigsten Themen, die du verstehen und verinnerlichen solltest. Dieser Bereich dient dir zur Orientierung und als Grundlage für dein weiteres Lernen.
- **Wiederholungs- und Reflexionsfragen:** Diese Fragen regen dich dazu an, über das Gelesene nachzudenken und deine eigene Haltung, Praxis und Entwicklung zu reflektieren. Die Beantwortung ist freiwillig, aber sehr empfehlenswert, um dein Wissen zu vertiefen.

Immer wenn du dieses Symbol siehst, handelt es sich um **Reflexionsfragen**.



Die Bearbeitung ist **freiwillig**, kann dir aber wertvolle Impulse geben und dich auf deinem Weg zur Yogalehrer:in persönlich und fachlich weiterbringen. Nutze sie gern zur Selbstreflexion und Vertiefung deiner Praxis.

- **Einsendefragen mit persönlichem Feedback:** Einige Kapitel enthalten Einsendefragen, die du bitte an die angegebene E-Mail-Adresse schickst. Du erhältst daraufhin ein individuelles Feedback – als Unterstützung auf deinem Lernweg. Die Einsendefragen findest du in Kapitel 21.

Immer wenn du dieses Symbol siehst, bedeutet das, dass du an dieser Stelle eine **Einsendearbeit** bearbeiten und einreichen sollst. Nimm dir ausreichend Zeit für die Bearbeitung – deine Antworten werden individuell gelesen und bewertet.



Zusammenfassungen der Kapitel: Am Ende jedes Kapitels findest du eine kompakte Zusammenfassung, die dir hilft, den Überblick zu behalten und die Kernthemen schnell zu wiederholen.

