1411, Kinderyoga Basics: Bewegung, Gefühle & Selbstwirksamkeit fördern
Lisa-Marie Urban
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr

Kinderyoga im Sportverein

Kinderyoga als spielerisches und altersgerechtes Bewegungsangebot für Kinder. Bewegung, Yoga-Haltungen / Asanas, Atmung, Fantasie, Geschichten und eigene Ideen können darin zusammenkommen. Im Sportverein bietet Kinderyoga Raum für vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen, ohne Wettkampf, Leistungsdruck oder Vergleiche

Möglicher Ablauf

- Anfangsritual und Ankommen
- Mobilisation
- Kurzer Wahrnehmungs- oder Sammelmoment
- Hauptteil
- Kreativteil, Cool Down oder Entspannung
- Abschlussritual und Verabschiedung

Rituale

- können dabei helfen, Anfang, Übergänge und Ende erkennbar zu machen
- Ritual passend zur Gruppe wählen
- Ritual für Yogalehrer:in und Kinder einfach wiederholbar / replizierbar
- Sichere Vorhersage / Verknüpfung / Handlungsanweisung
- Klatschrhythmus, Klangschale, Handgeste, kurze Bewegung, Affirmationen, Lieder, ...
  Beispiel: Klangschale → hören, bis der Ton nicht mehr klingt

Mobilisation / Bewegungseinheit (5 – 10 Minuten)

- Kinder bekommen Möglichkeit sich frei oder mit „Aufgabe“ zu bewegen
- Erleichtert Ankommen in neuer Situation (Yogastunde)
- Darf sich über mehrere Stunden wiederholen; kann gemeinsam erarbeitet werden
- Ganzer Körper soll einmal durchbewegt & erwärmt werden



Kurzer Wahrnehmungs- / Sammelmoment (1 – 3 Minuten)

- Klangschale, Windspiel, Chiffontücher (Klang hören und Tücher spüren)
- Körper-, Atemwahrnehmung („Wo spürst du gerade deinen Atem/Herzschlag?“)
- Atemübung (Bienenatmung, Federn pusten; Bauchatmung/Luftballonatmung)
- Sinneswahrnehmungen (5-4-3-2-1)

Hauptteil (15 – 20 Minuten)

- Bewegungsgeschichte
- Asanas
- Flows / Bewegungsabfolgen (Sonnengruß, Mondgruß, Heldenflow, eigener Flow, …)
- Partnerübungen

Kreativteil, Cool Down oder Entspannung (10 – 15 Minuten)

- Yogatagebuch, Malen, Basteln, Erkunden
- Ruhige Asanas; Dehnübungen, die „guttun“
- Fantasiereisen, Meditation, Entspannungsgeschichten

Themenideen

Jahreszeiten | Weihnachten | Fasching | Ostern | Halloween | Advent
Wald | Wetter | Tiere | Dschungel | Meer
Urlaub | Ferne Länder | Kontinente | Kulturen | Entstehung Yoga
Mut, Stärke, Selbstbewusstsein | Gefühle | Freundschaft | Grenzen | Kooperation
Bewegungsgeschichten | Füße, Hände, Kopf, Kopfüber, Bauch, Rücken

Yoga außerhalb der Matte

- Yogatagebuch / -journal
- Malen, Zeichnen, Gestalten: Vorlagen oder Frei, Stundenthemen bezogen
- Bastelarbeiten: Perlen, Stoffmalfarben, Keramik/Gläser bemalen, Windspiel gestalten, Fimo, Salzteig
- Natur erleben: verschiedenen Untergründen erkunden mit Füßen/Händen/etc., Suchaufträge Wald/Wiese/Natur, mit allen Sinnen wahrnehmen
- Alltagstransfer: kleine „Hausaufgaben“, um Yoga in den Alltag einzubauen: Dankbarkeit, Sinne trainieren, Bewegungsabfolgen, Atemübungen, Beobachtungsaufgaben