

Stress bei Kindern - was tun?

Yoga für Lehrer und Erzieher



Sri Sai Prana Yoga®

Sind auch Kinder schon stressbelastet?

Ja, auch für Kinder in jeder Altersgruppe werden Anforderungen nicht selten zur Belastung.

Die Kindergärten und Horte sowie die Ganztagschule bieten viele Vorteile und sind heute im Lernalltag der Kinder und wegen der Berufstätigkeit der Erziehungsberechtigten kaum wegzudenken. Dennoch haben Kinder weniger Rückzugsmöglichkeiten und kaum Zeit allein, in der sie einmal ganz für sich sind.

Schule ist wichtig und verlangt viel. Und selbst wenn Kinder mit einer guten Intelligenz gesegnet sind, ist es oft der übermäßige eigene Ehrgeiz oder der der Anderen, der sie unter Druck setzt.

Zudem sind Kinder wie Erwachsene ständig umgeben von technischen Aktivitäten. Mobiltelefone, Tablets, elektronische Spiele, PCs u.A. gehören zum Alltag unserer Kinder.

Im Sri Sai Prana Yoga® erlernen die Kinder spielerisch und dem Alter angemessen kleine Übungen und einfache Techniken, die sie benutzen können, um zur Ruhe zu kommen, Anspannungen abzubauen und körperliche Kraft zu regenerieren, wenn sie sich müde oder erschöpft fühlen. Regelmäßiges Yoga wirkt Stressbelastung entgegen.



Betreuung und Unterricht, Lehrpläne in Kindergärten und Schulen, Dokumentationspflicht, Konferenzen, kollegiale Gespräche, Kontakte zu Eltern, zusätzlich der alltägliche Wahnsinn: Stress!

Mit dem Sri Sai Prana Yoga® sorgen Sie für Ausgeglichenheit und Ihre eigene gute Gesundheit.

Yoga-Kurse

Möchten Sie einen Sri Sai Prana Yoga® Kurs besuchen? Wir informieren Sie gern über die Angebote unserer zahlreichen Yoga-Schulen.

Yoga selbst unterrichten?

Haben Sie Interesse an unserer Intensivausbildung, um selbst Yoga zu unterrichten? Diese können Sie bei uns an einem ganz besonderen Ort erleben: Narsapur in Indien, dem Ursprungsland des Yoga. Vier intensive Wochen in Südindien - damit sind Sie bestens qualifiziert, um Hatha Yoga zu unterrichten. Gleichzeitig verbringen Sie eine erholsame Zeit in schönster, reiner Umgebung mit frischem, gesunden Essen und tiefgreifenden Erfahrungen und Erkenntnissen.



Yoga für Kids und Teens

Yoga für LehrerInnen und ErzieherInnen



Innere Kraft und Harmonie

Das Sri Sai Prana Yoga® ist ein traditionelles Hatha-Yoga besonderer Güte.

Yoga lässt sich so gestalten, dass es jede Altersstufe anspricht. Im Kindergarten- und Grundschulalter ist es spielerisch. Die Kinder lieben die Darstellung bestimmter Tiere genauso wie kleine Geschichten zur meditativen Entspannung.



Mit zunehmendem Alter erweitert sich das Repertoire an Übungen, und mit der Pubertät gibt es wieder andere Schwerpunkte.

Ziel ist es, den Körper mit Leichtigkeit in all seinen Funktionen zu stärken, physische wie geistige Flexibilität und Leistungsfähigkeit zu steigern, innere Ruhe und Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Fokussiertheit zu fördern.

Yoga macht Kindern und Jugendlichen Spaß. Größe, Gewicht und Beweglichkeit sind nicht wichtig. Ganz nebenbei tragen wir nicht nur zur Gesundheit der Kinder bei, sondern sie profitieren auch hinsichtlich Rücksicht und sozialem Verhalten.

Speziell für Kinder und Jugendliche

Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene. Sie sind dabei zu lernen und sich zu entwickeln. Meist sind sie viel aktiver und ausdauernder als Erwachsene, und doch ist ihr ganzes System feiner und empfindlicher. Gleichzeitig regenerieren Kinder allgemein schneller im Vergleich zu Erwachsenen.

Auch in der Medizin erhalten Kinder nicht einfach nur einen Teil der Erwachsenenendosis von Medikamenten - manche sind für sie geeignet, manche würden ihnen schaden, und sie sollen diese überhaupt nicht, auch nicht in kleinen Dosen bekommen.

Ähnlich verhält es sich mit dem Yoga. Beim Yoga für Kinder und Jugendliche gehen wir ganz auf die Vorlieben, Bedürfnisse und entwicklungsbedingten Besonderheiten ein.

Und gerade für Kinder gilt: es muss Spaß machen! Sie müssen gern kommen, damit sie ausdauernd dabei bleiben.



Yoga in Betreuung und Unterricht

**Liebe Eltern,
liebe Lehrer/innen, Erzieher/innen und
Betreuer/innen,**

Gerade für Lehrer/innen und Erzieher/innen ist das Wissen um die Möglichkeiten und Techniken des Yoga hilfreich. Sie können es in den Unterricht integrieren. Über die Selbstwahrnehmung wird auch das Selbstbewusstsein und das Verhalten in der Gruppe gefördert. Das Respektieren der eigenen Grenzen hilft, Toleranz für die Besonderheiten Anderer zu entwickeln.

Bei geistiger wie körperlicher Müdigkeit gibt es bestimmte kleine, wirksame Techniken, die man kurz anleiten kann, wenn man als Unterrichtende/r spürt, dass die Konzentrationsfähigkeit nachlässt und die Schüler/innen erschöpft sind.

Neben den Anforderungen in der Schule sind viele Kinder und Jugendliche auch in der Freizeit extrem beschäftigt und manchmal unter Druck. Unser Freizeitangebot ist groß und der Ansporn von Eltern und Trainern fördert den eigenen Ehrgeiz. Das ist sicher von Vorteil, bringt positive Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Leistungswillen und Ausdauer hervor, aber das rein Spielerische und die Entspannung gehen dabei gelegentlich unter. Hier hilft Yoga.

Kontakt

Informationen:

Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.
Tel.: 0172 - 42 48 768
Email: verein@srisaipranayoga.org
Web: www.srisaipranayoga.org

Anmeldung zur Yoga-Lehrer-Ausbildung:

Sri Sai Spiritual Satsang GmbH
Tel.: 089 - 79 52 90
Email: info@srisai.de
Web: www.srisai.org