



Kastanien, ein Seil, Säckchen mit Eicheln - mit einfachen Hilfsmitteln können Kinder balancieren, ihre Motorik und ihr Gleichgewicht stärken. Künftige Physiotherapeuten aus der Beruflichen Schule am Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum haben sich diese Übungen ausgedacht und bei einem Kindersportfest erprobt. Nachmachen erwünscht! Vielleicht bei einem Herbstausflug ganz in Familie?

Baby-Yoga: Mit dem Lütten auf der Matte

Steffi Kuhr von den Yogastars vermittelt nun auch Baby-Yoga. In der Sommerausgabe hatte sie STiNE&MALTE-Lesern versprochen, ihre ersten Erfahrungen damit aufzuschreiben. Weil sich Yogis duzen, hält sie es auch so in diesem Brief:

Seit dem Frühjahr gebe ich Baby-Yoga Kurse. Hier bin ich ebenfalls mobil unterwegs, aber auch bei der AWO im Haus der Familie Neubrandenburg anzutreffen. Meine Grundausbildung habe ich nach dem Prinzip von Birthlight erfolgreich und mit viel Freude im März beendet. Die Baby-Yogakurse können als Einzel- und als Gruppenunterricht gebucht werden.

Aus eigenem Erleben weiß ich: Eltern sind überaus glücklich über den Familienzuwachs. Besonders wichtig ist es, nun eine Harmonisierung für Körper, Geist und Seele zu finden. Diese soll es den Mamas ermöglichen, mit den Babys einen gemeinsamen individuellen Weg zu finden. Beim Baby-Yoga verbringt ihr gemeinsam sowohl aktiv als auch in Stille eine intensive Zeit miteinander und schafft somit die Grundlage für ein fundiertes Selbstvertrauen eurer Babys. Eure Babys lernen mit euch die Freude an der Körperbewegung in der Dehnung, in den Haltungen und Massagen. Dies kommt nicht nur eurem Baby zugute sondern auch euch Mamas. Es macht euch beweglicher und gelenkiger, und es ist für beide gesundheitsfördernd. Baby-Yoga kann helfen, das Sicherheits- und Wohlbefinden eurer Babys zu steigern.

Aufgrund der innigen „Sprache“ ohne Worte - Körpersprache und Wahrnehmung mit allen Sinnen - könnt ihr die Bedürfnisse eures Babys besser wahrnehmen und erkennen. Das verbessert den frühkindlichen Beziehungsaufbau zwischen Mama und Säugling. Das konnte ich in den ersten Kursen beobachten. Baby-Yoga trägt zu mehr Ruhe, Beweglichkeit, Kreativität und Spaß in der täglichen Wechselbeziehung zwischen Eltern und Baby bei. Wichtig ist jedoch auch, dass Babys so angenommen werden wie sie sind und dass auf ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen wird. *Hast du Lust be-*

kommen, mit deinem Kind Yoga zu machen? Dann melde dich unter Tel. 0150-40069390 oder per E-Mail bei steffi@yogastars.de Falls du mehr Informationen haben möchtest, schau vorbei bei www.yogastars.de



Grundschüler bewegen sich zu Geschichten

Yoga an Grundschulen hat Petra Proßowsky ausprobiert. Zunächst in einer Vorschule, dann bei Erstklässlern. „Weil es die Eltern wollten, sie haben gespürt, dass sich ihre Kinder verändert haben“, sagt die Berlinerin. Inzwischen gibt es ein erstes Projekt in Schwerin.

STiNE&MALTE erfuhr davon durch die Neubrandenburgerin Eveline Joost, die bei Petra Proßowsky ausgebildet wurde und im Kinder- und Bürgerhaus „Windmühle“ für Kinder Kurse anbietet. Guten-Morgen-Yoga und Entspannungsübungen, wenn die Konzentration nachlässt, dafür plädiert Petra Proßowsky im Schulalltag. Damit das an mehr Grundschulen in MV stattfinden kann,

findet derzeit eine Ausbildung für Erzieher und Lehrer beim Güstrower Verein Schabernack statt (www.schabernack-guestrow.de).

„Bewegungsgeschichten über Wald, Zoo, Bauernhof, Meer, die mit Bewegungen begleitet werden, unterstützen inhaltliches Lernen“, beschreibt die Yogalehrerin eine Möglichkeit. An Märchentagen können Kinder Märchen in Bewegung umsetzen und sogar kleine Theaterstücke einüben. Yoga kann in den Sport- und Musikunterricht integriert werden.

Mehr über die Idee, Yoga in den Bildungsalltag einzubeziehen, finden Interessierte unter www.pro-yoga.de

