

## Kinderyoga Workshop "Kommt wir machen Yoga" - Gedanken danach

Ich befinde mich zur Zeit in der Ausbildung zur Freizeitpädagogin an der Pädagogischen Hochschule Burgenland. Im Rahmen dieser Ausbildung durfte ich acht meiner Unterrichtseinheiten, im Bereich Sport, frei wählen. Es war mir ein besonderes Anliegen etwas zu wählen mit dem ich mich selbst identifizieren konnte, das sich aber in erster Linie gut in die Praxis integrieren lässt. Und da ich nun seit etwa zwei Jahren Yoga praktiziere, kam mir das Thema Kinderyoga in den Sinn.

Auf Grund einer Empfehlung, einer meiner Kolleginnen aus der Kinderkrippe, stieß ich auf Reinhard Neuwirths Internetseite [www.yoga-und-bewegung.at](http://www.yoga-und-bewegung.at). So kam eines zum anderen und ich besuchte, gemeinsam mit 15 meiner Kolleginnen aus dem Hochschullehrgang Freizeitpädagogik, dem von Reinhard angebotenen Kinderyoga Workshop "Kommt wir machen Yoga".

Aus dem, während meiner Yogapraxis entstandenen, Grundgedanken das man alles was einem selbst gut tut auch mit anderen teilen sollte, wollte ich im Workshop erfahren wie ich Yoga für Kinder interessant machen kann. Und das ist Reinhard wirklich gut gelungen. Er ließ uns auf sehr kreative Weise in die Welt des Kinderyogas eintauchen.

Sein umfangreiches Programm gab mir eine gute Vorstellung davon was Kinderyoga sein kann. Phantasievoll wird die Wahrnehmung geschult, und ein Bewusstsein für den eigenen Körper geschaffen. Ein Ansatz der mir besonders gut gefiel, da Körperbewusstsein vielen Kindern fehlt. Reinhard schaffte eine sehr entspannte Atmosphäre im Workshop und führte uns durch komplette Übungseinheiten und verschiedenste kleine Übungen. Er ließ uns an seinen Gedanken teilhaben und stellte uns viele seiner eigenen Ideen zur Verfügung.

Reinhard konnte mir Kinderyoga wirklich nahe bringen. Mit seinem Workshop vermittelte er den Eindruck, Kindern einen Ort schaffen zu können an dem sie die Möglichkeit bekommen ihre Kreativität frei zu entfalten und einfach nur sie selbst sein dürfen. Ich konnte viele neue Anregungen für meine Arbeit mit Kindern sammeln, die vor allem leicht umsetzbar sind.

"Kommt wir machen Yoga" war für mich ein guter Einstieg in das Thema Kinderyoga, und ich bin davon überzeugt das es mich noch lange auf beruflichem wie auch privatem Weg begleiten wird. Ich glaube, auf Grund der Anstöße aus dem Workshop und aus meiner inneren Überzeugung, den Lebensstil Yoga gut mit Kindern teilen zu können. So kann ich Reinhard's Workshop an jedem weiterempfehlen, der Yoga auch in seinen Alltag mit Kindern mit einfließen lassen möchte.

In diesem Sinne vielen Dank, an dich Reini, für einen Tag voller Kreativität, Spaß und Entspannung, und Namasté an alle Yogabegeisterten.

**OM SHANTI!**

Ines Zsalcsik