

## KINDERYOGAAUSBILDUNG MIT REINI in Wien 21

Danke vorerst nochmals in die Steiermark, dass ihr die Weiterbildungen auch in Wien stattfinden lässt!

Und an Michaela, die es möglich machte, auch auf der anderen Seite von Wien (über der Donau in Floridsdorf) unsere Ausbildung in ihrem Ayur Yoga-Studio, mit diesen schönen Räumen, abzuhalten.

Reini, unser Lehrer, hat uns wunderbar durch unsere Ausbildungssamstage geführt, zu Beginn mit einer „Erwachsenen-Yogastunden“, die allen sehr gut getan hat. Er konnte diese wirklich sehr angenehm anleiten und uns dadurch gestärkt, aber entspannt in die Theorie des KI-YO übergreifen lassen. Da war dann genug Zeit und Raum für die Vorträge, unsere Fragen, Diskussionen und Anschauungen.

Dazwischen kam die Zeit der Spiele und Geschichten! Es machte mir unglaublich viel Spaß und Freude, wieder selber wie ein Kind bei diesen Übungen mitzumachen und den freudvollen Kontakt mit den anderen zu haben - mein inneres Kind ist dabei wieder erwacht! Es war ein herrlicher Austausch mit den anderen und so kam auch die Freude am Lernen und die Leichtigkeit am Leben für uns Erwachsene nicht zu kurz.

Es wurde mir dann erst mehr bewußt, wie wichtig es ist, gerade unseren Kindern ein freudvolles Leben außerhalb der gestressten und gehetzten Menschheit zu vermitteln und dabei den sozialen Aspekt für unser respektvolleres Miteinander zu stärken.

Gerade beim Kinderyoga habe wir weiters die Möglichkeit, die Sinne durch die spielerischen Übungen und das Bewusst machen in Geschichten verpackt (z. B. Gerüche – auch durch Düfte veranschaulicht) wieder mehr zu schärfen. Ich selber habe dann wieder mehr „gerochen“ – z.B. ganz intensiv den guten Duft des frisch gewaschenen Handtuchs beim Abtrocknen des Gesichtes. Ich zog diesen Duft tief in mich hinein und freute mich wie ein Kind darüber! So hilft es uns dann eigentlich, wieder die Kinder mehr zu verstehen und ihnen die Zeit zu geben, mit allen Sinnen zu lernen und leben.

Die vorgezeigten und von uns mitgemachten Kinderyogastunden-Beispiele von Reini und Daniela (Unterstützung – Ausbildungsleiterin f.KI-YO) waren alle sehr freudvoll, verspielt und ein Genuss. Auch eine Teenie-Yogastunde von Reini gehalten, war sehr inspirierend.

Aber sehr beeindruckend waren dann die von uns Teilnehmern schon abgehaltenen, praktischen KI-YO Stunden, welche wir als Praktikum selber gestalten (auch schriftlich als Prüfung) und vorher mit Kindern machen mussten. Jeder hatte ein anderes Thema und so viele unterschiedliche, tolle Ideen und Ausführungen. Es war wirklich eine Freude, wenn auch anstrengend - hatten dann mal gleich 3 Kinderyogastunden zum Mitmachen an einem Nachmittag.

Reini hat uns wirklich ganz fein durch diese Ausbildung geleitet und es vor allem mit seiner Zuversicht geschafft, dass wir unser Praktikum schon sehr selbstständig gemacht haben, indem wir uns selber eine Kindergruppe an einem anderen Ort suchen bzw. organisieren mussten. Das wird uns für die Zukunft gleich weiterhelfen, denn in Wien bzw. NÖ ist es gar nicht so leicht, in den öffentlichen Bereichen bei Kindern (Kindergärten, Schulen) vorzudringen. Trotz der Weihnachtsferien haben dann inkl. meiner alle genug Zeit für die praktische Prüfung noch gefunden.

Auch die Buchpräsentationen von uns waren alle sehr lehrreich und spannend. Für Diskussionen hatten wir genug Gesprächsstoff! Es hätte immer noch mehr Zeit sein sollen – denn diese verging wie im Flug.

Unsere Ausbildungssamstage schlossen wir jeweils mit entspanntem Abendsatsang inkl. Mantras in Gitarrenbegleitung von Reini zufrieden und müde ab.

In Dankbarkeit für diese Zeit , den Begegnungen und Erfahrungen

Namastè

Susanna Haiderer-Buda