



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

25.01.2018

Pressemitteilung

Yoga als Ruhe- und Kraftquelle für Kitakinder im Alltag

AWO Kita Villa und Sebold integrieren „Yoga für Kinder“ in das pädagogische Kita-Konzept

Karlsruhe (scnk). Kranich, Kobra, Katze, Hund – die Kinder der Kita Villa der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH, die an der wöchentlichen Yoga-Stunde teilnehmen, kennen schon viele Körperstellungen des Hatha-Yoga, die man „Asanas“ nennt und alle haben auch schon ein „Lieblings-Asana“. Doch bevor die Yoga-Stunde startet sprechen Sabine Sauer, Leiterin der Kita Villa und Kita Sebold, Elke Scholpp, pädagogische Fachkraft und Duygu Yildiz, zusammen mit den Kindern zu Beginn noch ein Mantra: „Ich bin wach und begrüße den Tag. Ich begrüße die Erde mit voller Kraft und Freude. Ich bin hier.“

Unter Beachtung des kindlichen Bewegungsdranges sind die nachfolgenden Yoga-Übungen in eine Geschichte oder ein Märchen eingebettet – z.B. die Katze begibt sich auf einen Spaziergang, unterwegs trifft sie ihre Freunde den Schmetterling und den Hasen. „Yoga für Kinder basiert auf denselben Grundlagen wie Erwachsenen-Yoga.“, erklärt Sabine Sauer, die eine Ausbildung als Übungsleiterin für Yoga mit Kindern und Jugendlichen beim Institut für ganzheitliche Gesundheitspädagogik absolviert hat. Der wesentliche Unterschied zum Yoga für Erwachsene besteht darin, dass die Kinder die Übungen dynamisch ausführen – d.h. sie gehen in die Übung hinein und wieder heraus. Erwachsene verharren in den Yoga-Übungen. „Weil die Kinder die Übungen dynamisch ausführen, gibt es keine ungünstige Belastung der Muskeln, Sehnen und Bänder“, betont Sabine Sauer.

Warum gibt es überhaupt ein Yoga-Angebot für Kita-Kinder? Mädchen und Jungen verfügen eigentlich über die Fähigkeit, vollständig im Hier und Jetzt zu sein und sich völlig auf das Spielen zu konzentrieren. Doch leider sind immer mehr Kinder einer hohen Reizüberflutung und Ablenkung ausgesetzt, welche ein Vertiefen in das Spiel erschweren. Yoga ist ein Präventionsangebot im Rahmen des Gesundheitsschutzes. Es ist einfach zu erlernen, macht Spaß und die Kinder erlernen damit bereits in der frühen Kindheit wirksame Strategien die ihnen auch über die Kita-Zeit hinaus dabei helfen, Stress

abzubauen und ruhiger zu werden. Darüber hinaus werden die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit gestärkt und die Kinder lernen, mit ihren Emotionen besser umzugehen. An der wöchentlichen Yoga-Stunde können in den beiden Kitas jeweils zehn Kinder teilnehmen. Der Kurs läuft immer vier Monate, damit jede*r während seiner Zeit in der Kita auch einmal an dem Angebot teilnehmen kann. Alle Mädchen und Jungen erhalten außerdem noch einen Yoga-Ordner für zu Hause, der regelmäßig mit neuen Übungen ergänzt wird, damit sie zusammen mit den Eltern wiederholt werden können.

„Weil mir die positiven Wirkungen bekannt sind, wollte ich Yoga-Praxis dauerhaft in unser pädagogisches Kita-Konzept integrieren. Die wöchentlichen Yoga-Stunden in der Kita Villa und der Kita Sebold sind ein Bestandteil unseres alltagsintegrierten Yoga-Konzepts für alle Kinder“, so Sabine Sauer. Das alltagsintegrierte Konzept sieht so aus: um 9.30 Uhr praktizieren Kinder und pädagogische Fachkräfte gemeinsam im Morgenkreis den „Sonnengruß“, gegen 11.30 Uhr und 14.30 Uhr steht eine spezielle Yoga-Atemübung – die sogenannten Pranayamas auf dem Programm. Gegen 15 Uhr probieren alle wieder verschiedene Asanas wie z.B. den Baum, den Kranich oder die Katze aus. Dabei profitiert auch das gesamte Mitarbeiter*innen Team von dem neuen Schwerpunkt der Kita: „Wir beginnen unsere Teamsitzungen immer mit ein paar Asanas und sind absolut begeistert, Yoga ist einfach großartig“, verrät Elke Scholpp zum Abschluss. Weitere Informationen Yoga-Konzept der Kita Villa und der Kita Sebold erhalten Sie bei Sabine Sauer unter: s.sauer@awo-karlsruhe.de



Bildunterzeile: Hochkonzentriert und voll im Hier und Jetzt: Die Kinder der Kita Villa der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH zeigen, zusammen mit Sabine Sauer (rechts), Leiterin der Kita Villa und der Kita Sebold, Elke Scholpp, pädagogische Fachkraft (zweite von rechts)

und Duygu Yildiz, pädagogische Fachkraft (links), ihre Lieblings-Asanas aus dem Hatha-Yoga, die sie in der wöchentlichen Unterrichtsstunde in der Kita gelernt haben.



Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Ansprechpartnerin für Journalist*innen:

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Kreisverband Karlsruhe-Stadt e.V. /

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de

Die AWO ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegeeinrichtungen für Senior*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite:**
<http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>