



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

03.05.2023

PRESSEMITTEILUNG

AWO Kita Sebold: Ruhe, Kraft und Konzentration – eine Strategie begeistert Kinder und pädagogische Fachkräfte

Karlsruhe (ts). Was hält Kinder fit und gesund und macht ihnen gleichzeitig Spaß? In der Kita Sebold der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH heißt die Antwort: alltagsintegriertes Kinderyoga. Die meditative Bewegungspraxis begeistert dort täglich die Mädchen und Jungen. Nicht nur die Kinder ziehen Nutzen aus den Übungen, auch die pädagogischen Fachkräfte sind von der positiven Wirkung überzeugt. Vor allem die Tatsache, dass sich die Übungen leicht in den Alltag integrieren lassen, spricht sich herum. So haben auch Kolleginnen aus anderen AWO-Kitas Interesse an diesem Ansatz gezeigt. Kürzlich hat Markus Graaf, Leiter der Kita Sebold und ausgebildeter Kinderyogatrainer, eine Fortbildung zu diesem Thema angeboten und berichtet: "Meine Kolleg*innen waren begeistert, insbesondere weil sie selbst von den Übungen profitieren und sich durch Yoga im oft hektischen Kita-Alltag besser entspannen können." Das verdeutlicht, dass die meditative Bewegungspraxis nicht nur förderliche Auswirkungen auf die Kinder, sondern auch auf die pädagogischen Fachkräfte hat.

Kinderyoga als ideale Alternative zur digitalen Welt

In einer Welt, in der die Digitalisierung immer präsenter wird, verbringen wir alle immer mehr Zeit vor dem Tablet oder dem Fernseher. Diese Entwicklung hinterlässt ihre Spuren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt vor einem besorgniserregenden Trend zum Bewegungsmangel in Deutschland. Vor allem junge Menschen scheinen davon betroffen zu sein. Laut einer WHO-Studie aus dem Jahr 2022 bewegen sich 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen zu wenig.

Um diesem Trend entgegenzuwirken, betont auch das Bundesministerium für Gesundheit die Bedeutung von mindestens 90 Minuten Bewegung pro Tag für Kinder und Jugendliche. Alltagsintegriertes Kinderyoga bietet hierfür eine hervorragende Möglichkeit. Diese umfassende Förderung kann problemlos in den täglichen Ablauf integriert werden. Eine gute Yogaübung für Kinder ist zum Beispiel „der Kranich“. Dabei stellen sich die Kinder gerade hin und strecken die Arme links und rechts vom Körper aus. Dann beugen sie langsam den Oberkörper nach vorne und balancieren auf einem Bein, während das andere Bein angewinkelt am Körper gehalten wird. Durch diese Übung trainieren sie ihr Gleichgewicht, ihre Konzentration und finden zu innerer Ruhe. Besonders schön ist es zu sehen, wie die Mädchen und Jungen aus eigenem Antrieb die Übungen in ihren Alltag integrieren. Die Fachkräfte bieten auch gezielt die Möglichkeit, zwischendurch in der Turnhalle weitere Yoga-Übungen auszuprobieren. Selbstverständlich sind alle Bewegungsabläufe dem individuellen körperlichen Entwicklungsstand der Kinder angepasst, um eine Überforderung zu vermeiden und ein optimales Lernumfeld zu schaffen. Damit sie die Übungen auch zu Hause mit ihren Eltern wiederholen können, erhält jedes Kind eine Mappe, die kontinuierlich ergänzt wird.

Bildunterzeile: In der Kita Sebold schafft Yoga-Lehrer und Kita Leitung Markus Graaf mit einigen Kindern im Turnraum eine kleine Ruhe-Insel durch sanftes üben der Asana "Der Kranich".



Ganzheitliche Förderung deckt alle Bildungs- und Entwicklungsfelder ab

"Yoga fördert die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und deckt alle sechs Bildungs- und Entwicklungsfelder des Orientierungsplans für Bildung und Erziehung ab", erklärt Markus Graaf. Im Kontext der Bildungs- und Entwicklungsfelder wird der pädagogische Auftrag des Kindergartens präzisiert. Diese sind: Sinne – Körper – Sprache – Denken – Gefühl und Mitgefühl – Sinn, Werte und Religion. Die Yogaübungen verbessern die Feinmotorik und die Körperwahrnehmung. Die Konzentrationsfähigkeit beim Denken, Sprechen und Zuhören wird geschult. Die Kinder lernen, ihre Gefühle zu regulieren und mit schwierigen Situationen umzugehen. Darüber hinaus bietet Yoga die Möglichkeit, spirituelle und ethische Werte zu vermitteln und den Kindern zu helfen, eigene Überzeugungen zu entwickeln.

Ansprechpartnerin für Journalist*innen:

Somajeh Cathrin Tewolde

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Tel: 0721 35007 168

E-Mail: s.tewolde@awo-karlsruhe.de

Der AWO Kreisverband Karlsruhe-Stadt e.V. bietet viele soziale Dienstleistungen an, die in einer gemeinnützigen GmbH organisiert sind. Dazu gehören 90 Einrichtungen mit Angeboten für alle Generationen und Lebenslagen. Unsere 1.600 hauptamtlichen Mitarbeiter*innen beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in unseren 18 Kindertagesstätten, in der Kinder- und Jugendhilfe, bei Pflegeplätzen für Senior*innen, mit der Mobilen Pflege und Betreuung, in der Tagespflege, mit dem AWO Menü – Essen auf Rädern, bei Arbeitslosigkeit, Drogenabhängigkeit, psychischen Erkrankungen, bei Obdachlosigkeit, u. v. m. Als einer der größten Arbeitgeber in Karlsruhe schreiben wir auch immer wieder interessante Stellenangebote aus. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen 118 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Die AWO Karlsruhe bietet zudem vielfältige Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement. Professionelle Fort- und Weiterbildungsangebote mit spannenden Inhalten von ausgewählten Referent*innen finden Sie im aktuellen Kursprogramm der AWO Akademie.

Weitere Informationen finden Sie auf: www.awo-karlsruhe.de

Folgen Sie uns auch auf : <https://www.facebook.com/awokarlsruhe/>

und auf Instagram : <https://www.instagram.com/awokarlsruhe/>