

**Simone Gloeckner**  
Referentin  
Physiotherapeutin



**Yogalehrerin**  
Rykestraße 37  
10405 Berlin

Email: [gloecknerfs@gmx.de](mailto:gloecknerfs@gmx.de)

- Tel: 030/443 559 43 -

Website: [www.pro-yoga.de](http://www.pro-yoga.de)  
[www.yogalila.de](http://www.yogalila.de)

**ProYoBi®**  
Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen

## **Fachtagung Gesundheit und Bewegung 09. Mai 2015 Sportjugend Berlin**

### **Bewegung und Entspannung mit Kindern nach dem salutogenetischen Ansatz**

#### **Stark und mutig wie ein Tiger - Bewegungs- und Entspannungsübungen auf der Basis von Yoga zur Entwicklung von Kraft, Mut, Selbstvertrauen und Gemeinschaftssinn**

Salutogenese bedeutet die Förderung gesundmachender Faktoren in Abgrenzung zur Pathogenese, welche die krankmachenden Einflüsse darstellt.

Mit der Salutogenese machen wir uns auf eine Entdeckungsreise, die Quellen in uns zu finden, die uns stark, mutig und gesund machen. Dies ist auch der Ansatz von Yoga in Bildungseinrichtungen.

Der positive Einfluss von Yogaübungen auf Kinder ist mittlerweile kein Geheimnis mehr und wird in vielen Bildungseinrichtungen erprobt und als gesundheitsfördernd auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene erlebt.

Wissenschaftliche Untersuchungen von Prof. Dr. Marcus Stück, Dr. Suzanne Augenstein und Dr. Nicole Goldstein haben dazu Wirkungsnachweise erbracht.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, kleine Rituale, Bewegungsabläufe, Bewegungslieder und Entspannungsübungen kennen, die neben körperlicher Fitness die Fähigkeit sich zu entspannen und zu zentrieren bewirken. Sie erfahren den Zusammenhang von einem guten Körpergefühl und einer mitfühlenden und friedlichen Einstellung. Auf diese Weise können Yogaelemente einen sinnvollen und effektiven Beitrag zur Gesundheitserziehung, Streitschlichtung und einem mitfühlenden, friedlichen Miteinander leisten.

Alle Übungen können einfach in den Kitaalltag integriert werden.

## Anfangsrituale zum Munterwerden:

Wachschütteln nach Trommelmusik

**Begrüßungslied „Der Tag beginnt“** aus: Kinderyogalieder, [kiyolieder@yogalila.de](mailto:kiyolieder@yogalila.de)

### Übung:

**Sonne:** Grätsche im aufrechten Stand die Beine und hebe die Arme in die diagonale Weiterführung der Beine. Spreize die Finger und schau etwas nach oben.

**Wirkungen:** Dein ganzer Körper wird in der Sonnenstellung gedehnt und gekräftigt. Auch dein Atem kann den Körper gut durchströmen.

Die Kinder stehen im Kreis, singen das Lied und führen dazu die entsprechenden Bewegungen aus

Die Erde ist unten.	Beuge dich vor und lege die Hände an den Boden.
Der Himmel ist oben.	Richte dich auf, dehne dich nach oben und strecke die Arme und Hände weit nach oben.
Die Sonne geht auf und der Tag beginnt.	Gehe in die Position der Sonne und senke dann langsam die Arme neben den Körper.
Die Füße sind unten.	Beuge dich vor und lege die Hände auf die Füße.
Die Hände sind oben.	Richte dich auf, dehne dich nach oben strecke die Arme und Hände weit nach oben und spreize die Finger.
Die Sonne geht auf und der Tag beginnt.	Gehe in die Übung der Sonne und senke dann langsam die Arme neben den Körper.
Die Füße können stampfen.	Stampfe mit den Füßen.
Die Hände können klatschen.	Strecke die Arme nach oben und klatsche in die Hände.
Die Sonne geht auf und der Tag beginnt.	Gehe in die Übung der Sonne und senke dann langsam die Arme neben den Körper. © P. Proßowsky

## Konzentrationsübung vor gelenkten Aktivitäten und bei starker Unruhe

**Leise, leise, leise** aus Kinderyogalieder ([kiyolieder@yogalila.de](mailto:kiyolieder@yogalila.de))

Leise, leise, leise, so gehen wir im Kreise.	Leise im Kreis herumgehen und dabei den Zeigefinger auf die Lippen legen.
Wir streicheln unseren kleinen Bauch,	Streichele den Bauch mit den Handflächen.
wecken unsere Ohren auch.	Umkreise die Ohren mit den Zeigefingern.
Wir ziehen die Ohren etwas lang	Zupfe mit den Daumen und Zeigefingern sanft an den Ohrläppchen.
und gehen dabei im Zehengang.	Laufe auf den Zehengrundgelenken.
Leise, leise, leise, so gehen wir im Kreise.	Leise im Kreis herumgehen und dabei den Zeigefinger auf die Lippen legen.
Die Augen gehen auf und zu	Öffne die Augen und schließe sie wieder.
und sie werden wach im Nu.	Wie oben.
Wir reiben unsere Hände warm	Reibe die Handflächen aneinander.
und fangen froh zu lernen an.	Klatsche in die Hände.

**Übungen, die helfen still zu werden:** Baum, Berg, Lotosblume, Schildkröte, Blatt

### **Der traurige Tiger**

**Bewegungsgeschichte** zur Anregung über Gefühle und Hilfsbereitschaft zu sprechen

Übungen: Sonne, Tiger, Baum, Schmetterling, Katze, Frosch, Biene,

Die **Sonne** scheint vom hellblauen Himmel. Die kleinen **Tiger** wachen auf und machen ihre Morgengymnastik. Sie strecken sich und rufen vergnügt: „Der Ti -Ta -Tiger, streckt sich immer wieder“. Dann machen sie ihre Übung für den gesunden Rücken: „Der Tiger streckt sich, macht sich rund, und sein Rücken bleibt gesund.“

Ein Tiger sitzt traurig unter dem **Baum**. Ihm will heute nichts gelingen. Er fällt immer um, wenn er sich strecken will und verwechselt die rechten und linken Pfoten.

### **Ein Schmetterling**

flattert um seine Nase herum. Er will ihm helfen, doch auch er weiß nicht so recht wo rechts und links ist.

Eine **Katze** schleicht heran und singt Miau, Mio, Miau, Mio, Miau, Mio...

Sie versucht dem Tiger seine Übungen zu zeigen, doch sie streckt immer die rechte Vorderpfote und die rechte Hinterpfote. Dabei fällt sie um. „Siehst du“ , sagt der Tiger, „ so geht es mir auch, deshalb bin ich traurig.“

Der **Frosch** streckt sich und möchte gern eine **Biene** fangen.

Als er den Tiger und die Katze sieht, muss er lachen, doch dann fällt ihm ein, das nur dumme Frösche andere Tiere auslachen. Er überlegt, wie er den beiden helfen kann.

Plötzlich hat er eine Idee. Er holt zwei rote Bänder und bindet eins dem Tiger um seine linke Pfote. Das andere rote Band bindet er dem Tiger um seine rechte Pfote.

Er erklärt dem Tiger, dass er zuerst die Pfoten mit den roten Bändern strecken soll, und dann die Pfoten, die keine Bänder haben. Der Tiger probiert es und erinnert sich wieder. Nach kurzer Zeit klappt es und er kann die **Tigerübungen** wieder perfekt. Er freut sich so sehr, dass er ein Fest feiert und alle seine Freunde einlädt.

Zum Schluss lassen sich alle Gäste vom Schmetterling streicheln.

### **Entspannung**

Die Kinder liegen im Kreis auf ihren Matten oder Decken. Der „Schmetterling“(Erzieherin oder Lehrerin) streichelt sie sanft mit seinen Flügeln (Tücher).

### **Rückenmassage**

*Aus Kleine Yoga-Rituale/ Verlag an der Ruhr*

Der kleine Tiger	
Der kleine Tiger schleicht herum,	Drücke die Fingerkuppen an den Rücken.
schaut sich nach seinen Freunden um.	Lege die Handflächen auf den Rücken und bewege sie hin und her.
Möchte gerne Fußball spielen,	Bilde Fäuste und drücke sie an den Rücken.
Und dabei auf Tore zielen.	Streiche mit den Fingern neben der Wirbelsäule hoch und an den Seiten wieder herunter.
Manchmal streckt der kleine Tiger	Streiche mit den Handkanten diagonal über den Rücken.
einfach seine müden Glieder.	Streiche den Rücken zu allen Seiten aus.
Der kleine Tiger kann auch springen,	Knete die Schultern.
wird ihm ein weiterer Sprung gelingen?	Streiche die Schultern aus.
Abends wird der Tiger still,	Lege die Unterarme rechts und links neben der Wirbelsäule auf den Rücken und ziehe sie nach außen.
weil er sich ausruhen will.	Beschreibe mit den Handflächen Kreise.
Legt sich unter einen Baum	Spreize die Finger und streiche damit den Rücken aus.
und träumt einen Tigertraum ©Petra Proßowsky	Reibe die Handflächen aneinander und lege die warmen Hände auf den Rücken.

Entspannung:

Lege oder setze dich bequem hin.

Stelle dir vor, du bist stark wie ein Tiger, du kannst dich geschmeidig bewegen wie ein Tiger.

Stelle dir vor, du bist mutig und stark.

Was würdest du tun?

Die Kinder tauschen anschließend ihre Vorstellungen aus.

## Übungen zur Entwicklung von Mut und Gemeinschaftsgefühl

### Ruhig und stark

Aus Kinderyogalieder ([kiyolieder@yogalila.de](mailto:kiyolieder@yogalila.de))

Ich fühl mich ruhig,	Stehe aufrecht in der Grußhaltung
ich hab Mut,	Gehe in die Position Held mit dem rechten Bein nach hinten gestellt.
denn meine Freunde	Fasst euch an den Händen
tun mir gut.	und macht eine Standwaage mit dem rechten Bein nach hinten gestreckt.
Gemeinsam lernen, tanzen, singen,	Stellt den rechten Fuß wieder an den Boden und macht die Standwaage mit dem linken Bein nach hinten gestellt.
kommt, wir wollen jetzt beginnen.	Steht wieder auf beiden Füßen und klatscht in die Hände!
Ich fühl mich ruhig,	Stehe aufrecht in der Grußhaltung.
ich hab Mut,	Gehe in die Position Held mit dem linken Bein nach hinten gestellt.

denn meine Freunde tun mir gut.	Fasst euch an den Händen und macht eine Standwaage mit dem linken Bein nach hinten gestreckt.
Gemeinsam lernen, tanzen, singen,	Stellt den linken Fuß wieder an den Boden und macht die Standwaage mit dem rechten Bein nach hinten gestellt.
kommt, wir wollen jetzt beginnen.	Steht wieder auf beiden Füßen und klatscht in die Hände!

Bei der nächsten Wiederholung wird die Heldenposition wieder mit dem rechten Bein nach hinten gestellt ausgeführt. Bei jeder weiteren Wiederholung ändert sich die Beinstellung in der Übung Held.

### Die Wutrakete

Aus *Kleine Yogarituale/Verlag Ruhr*

Ich habe große Wut im Bauch.	Streichle deinen Bauch.
Die Füße spüren die Wut auch.	Stampfe mit den Füßen
Die Fäuste boxen wild herum.	Boxe mit den Fäusten in die Luft.
In meinem Kopf fühl ich mich dumm.	Lege die Hände an den Kopf.
Möchte lieber klug und stark sein.	Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und beuge und strecke sie einige Male. Dabei spreize die Finger und bilde Fäuste.
Mit Wut fühl ich mich schwach und klein.	Lege die Hände überkreuz auf das Herz und gehe in die Hocke.
Ich schicke die Wut weit fort ins All.	Richte dich auf und strecke die Arme nach oben.
Sie löst sich auf, auf jeden Fall.	Beschreibe einen Armkreis.
Rakete: 10	Strecke die Arme nach oben und lege die Handflächen aneinander.
9	Lege die aneinander gelegten Hände auf den Kopf,
8	an die Stirn,
7	an die Nase,
6	ans Kinn
5	vor die Brust.
4	Gehe in die Hocke.
3	Lege die Hände auf die Knie.
2	Lege die Hände auf den Boden.
1	Lege die Hände wieder auf die Knie.
0	Lege die Hände in die Grußhaltung, richte dich auf, springe hoch, strecke dabei die Arme, breite sie zu den Seiten aus und führe sie wieder in die Grußhaltung. Lande aus dem Sprung in der Grätschstellung.

## Ruhe und Kraft

Diese Übungen können zwischen Lernphasen, oder auch zur Lösung von Konflikten eingesetzt werden.

*Aus Kleine Yoga-Rituale/Verlag an der Ruhr*

Manchmal find ich keine Ruh.	Bewege deine Arme und Beine.
Mein Körper zappelt immerzu.	Schüttle den ganzen Körper.
Auch im Kopf, da ist was los.	Streiche die Stirn aus.
Und im Hals, da sitzt ein Kloß.	Streichele den Hals.
Könnt ich doch still stehen wie ein Baum	Gehe in die Stellung Baum.
und einfach in die Weite schauen.	Mache die Baumstellung auf dem anderen Bein.
Würde gern wie ein Vogel fliegen,	Führe die Vogelstellung aus.
und in der warmen Sonne liegen.	Stehe in der Stellung Sonne.
Ich stell mir vor, ich lieg im Gras.	Setze oder lege dich bequem hin.
Es ist so still, doch was ist das?	Schließe die Augen.
Ein schöner bunter Schmetterling	Stelle dir einen schönen, bunten Schmetterling vor.
streichelt mich im sanften Wind.	Lasse dich streicheln. Petra Proßowsky©

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis oder am Tisch und legen eventuell den Kopf auf den Tisch, oder sie liegen auf Matten oder Decken.

Ein oder zwei Kinder gehen mit bunten Chiffontüchern herum und streicheln die anderen Kinder.

Anschließend geben sie leise das Tuch einem anderen Kind.

## Entspannung

**Fliegen mit dem Zaubervogel, Traumgeschichten/Auer Verlag**

## **Bücher zum Thema Yoga**

### **Petra Proßowsky**

(1996) **Kinder entspannen mit Yoga** Kleine Übungen für Kindergarten und Grundschule, : Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr,  
Neuaufgabe 2007 (von der kleinen Übung zum kompletten Kurs)

(1999) **Hokus Pokus Asana** Yogaspiele für jeden Monat des Jahres: Braunschweig, Aurum

(2003) 4. Auflage 2010 **Traumgeschichten**

Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit CD und Musik von DeFlyer.  
Donauwörth, Auer-Verlag

(2005) **Traumgeschichten 2** Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit CD und Musik von DeFlyer  
2003 und 2005 Donauwörth, Auer-Verlag

(2005) mit Michael Chissick. **Bewegungsgeschichten**

Körperwahrnehmung fördern, Selbstbewusstsein stärken:  
Donauwörth, Auer- Verlag  
Mit Poster und Yogamemory  
Neuaufgabe 2007 5. Auflage 2014

(2004) **Bri- Bra Brillenbär** Sprachspiele für Kinder in multikulturellen Gruppen mit Gunhild Delitz

Donauwörth, 2004/Auer Verlag  
Neuaufgabe 2005  
2006 in den Niederlanden erschienen

(2005) **Bewegung und Sprache**

Kleine kommen ganz groß raus  
Sportjugend Berlin  
Jesse Owens Allee 2  
14053 Berlin  
030/30002193  
Frau Bahn

(2006) **Deutsch lern ich im Handumdrehen** Donauwörth, Auer Verlag

(2007) **Bewegung und Stille im Klassenraum** mit vielen Abbildungen für Bildkarten:  
Buxtehude, Persen Verlag

(2008) **Yoga mit Rotkäppchen & Co** mit CD Rückenmassagen zu den Märchen mit Musik von DeFlyer, Auer Verlag, Donauwörth 2. Auflage 2013

(2009) **Tierische Bewegungsgeschichten** (Kindergarten), Auer Verlag Donauwörth

(2010) **Yoga Rituale für jeden Tag** mit DVD Verlag an der Ruhr Mülheim/Ruhr

(2013) **Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium** mit CD Persen Verlag

(2014) **Mit Yoga durch das Grundschuljahr**, Verlag an der Ruhr

(2014) **Kinderyogalieder**, CD mit Booklet, zu bestellen bei: [kiyolieder@yogalila.de](mailto:kiyolieder@yogalila.de)

### **Kitty Baar**

(2014) **Yoga Bildkarten mit Begleitheft** [kittybaar@gmail.com](mailto:kittybaar@gmail.com)

### **Heike Geisler**

(2012) **Yoga Bildkarten für Kinder** Verlag an der Ruhr

**Kinder-Yoga-Kita-leicht** Verlag an der Ruhr

Paketangebot Bildkarten und Buch