



Foto:ja

wir **BEUEL** www.wir-in-beuel.de
Bonn-Beuel · Beuel Mitte · Geislar · Hoholz · Holsorf · Holzlar · Küdinghoven · Limperich · Ramensdorf · Schwarzheindorf · Völich · Völich-Müldorf

Kinderyoga hilft gegen Schulstress

Yoga verbessert das Wohlbefinden und fördert die Harmonie

Beuel. Nach einer DAK-Studie leidet fast jeder *zweite Schülerin* unter Stress, der sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Dabei sind Mädchen viel häufiger betroffen als Jungen und leiden auch mehr unter somatischen Beschwerden. Gerade zum Schulbeginn sind viele Eltern und Kinder gestresst, da neue Verpflichtungen und Termine auf sie zukommen.

Abhilfe aus der Stresssituation kann u. a. durch Kinderyoga erfolgen. Ausgebildete Kinderyogalehrer*innen helfen bereits Kids ab dem Kita-Alter, um körperlichen, mentalen und emotionalen Stress abzubauen und in die Entspannung zu kommen. Das erfordert Können, Erfahrung, professionelles Arbeiten und zu allererst einmal eines: Vertrauen.

Judith Arnold ist eine ausgebildete Yogalehrerin, die seit sechs Jahren Kinder und Erwachsene unterrichtet. Sie bemerkt bei Kindern, dass sie ebenso wie Erwachsene Zeit brauchen, um von ihren Alltagspflichten in die Entspannung zu kommen. Deshalb gibt sie den Kids Zeit, einfach wieder Kind zu sein und sich kreativ auszuleben. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen das Programm. Neben Übungen, die jeder für sich macht, wechselt sie zwischen Partner- und Gruppenübungen ab: "Das stärkt den Gemeinschaftssinn und hilft den Kindern, Empathie mit anderen zu entwickeln. Hier geht es nicht um Wettbewerb wie in der Schule häufig, sondern um Achtsamkeit mit sich und anderen." Zudem werden im Unterricht Verhaltensregeln gegenüber anderen Menschen gelehrt und geübt, als da sind: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, nicht Stehlen, Anspruchslosigkeit und Mäßigung, Kinderyoga ist mehr als ruhiges Stillsitzen und meditieren. Es beugt Haltungsschäden vor und fördert Selbstsicherheit sowie Konzentrationsfähigkeit. Familien werden dadurch einfach entlastet.

Für Frau Arnold ist es ein Anliegen, Kinder zu unterrichten, weil sie damit eine Art Werkzeugkoffer gegen Stress und schwierige Lebensphasen mitbekommen, auf den sie immer wieder zurückgreifen können. Infos zu Kinderyoga und mehr finden Sie unter <http://www.judith-yoga.de>

oder auf Anfrage bei judith.yoga.bonn@gmail.com.