



Spaß mit „Hund“ und „Baum“

Hohnhorst. Eine Kleingruppe von zehn Kindern der Kindertagesstätte Hohnhorst ist derzeit einmal wöchentlich mit Yoga für Kinder beschäftigt. Yoga-Lehrerin Uta Blessing bringt den Jungen und Mädchen in den Räumen der Yogaschule in Haste Körperstellungen wie „Hund“ und „Baum“ bei.

Diese Übungen bereiten den Kindern sichtlich Spaß, da sie sich schon wegen der Phantasie anre-

genden Namen altersgerecht vermitteln lassen. Die Begeisterung, mit der Blessing die Yogastunden anleitet, überträgt sich auf die Kinder.

Die Übungen sollen das Körpergefühl verbessern, die Motorik schulen und die Bewegungskoordination steigern. Bei den speziell für Kinder geeigneten Yogastunden geht es aber nicht darum, Übungen bis zur Perfektion zu trainieren. „Ein Ziel

ist es vielmehr, mit Spaß an der Bewegung zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Aus diesem Grund passt Yoga auch optimal zum Profil einer Bewegungskita“, sagt Ulla Sommer, Leiterin der Einrichtung. Darüber hinaus bleibt noch Zeit für Tanz und Gespräche, und auch eine Entspannungs- oder eine Massagegeschichte ist Inhalt einer jeden Yogastunde für Kinder.