



HAPPY LITTLE SOUL

505 ÜBUNGEN



NOTFALL-ÜBUNGEN
FÜR KIDS-YOGALEKTIONEN



YOGA KIDDIES
KINDER-YOGA PRAXIS



90S-ÜBUNGEN

10

Notfall-Übungen
für Kids-Yogalektionen

Kinderleicht & entspannt
anleiten

+ Bonus :-)



YOGA KIDDIES KINDER-YOGA PRAXIS



Du hast deine Lektion perfekt vorbereitet
und plötzlich gleitet dein Stundenbild völlig
aus dem Ruder?

No worries!

Das kann passieren und sowas
kennen alle Kids-Yogateacher :-)

Ob gelangweilte, abgelenkte oder lustlose
Kids - wir haben für dich einen coolen
Notfall-Plan zusammengestellt.

Nachmachen unbedingt erwünscht



YOGA KIDDIES
KINDER-YOGA PRAXIS

KIDS-YOGA INSPIRATIONS



Zauberhafte THEMEN-Lektionen
gestalten und schöne, bereichernde
& begeisternde Unterrichtsstunden
kreieren.



SOS-ÜBUNGEN

Du bist mitten in der Stunde angelangt und du bemerkst, dass die Yogis unruhig, gelangweilt oder unkonzentriert sind. Keine Sorge, das kommt immer mal wieder vor und hat nicht Besonderes zu bedeuten. Solche Tage kann es einfach geben.

Aufmerksamkeits-Magnet mit Spass-Faktor

Unsere Erfahrung hat gezeigt: Die Arbeit mit Kindern erfordert Flexibilität. Und diese ermöglicht wiederum viel Spielraum für die Fantasie!

Die folgenden SOS-Ideen unterstützen dich dabei, die Aufmerksamkeit deiner Yogis zurück auf den Unterricht zu lenken.



Yoga-ABC

Ein sehr beliebtes Spiel ist das ABC-Yoga. Es fördert nicht nur die Konzentration, bindet den Fokus und sorgt für ganz viel Spass, es sorgt ebenfalls für die Übung des ABC's im Alltag. Eine tolle Sache!

Anleitung

- Im Partner-Setting oder einfach in der Gruppe
- Der Yogateacher leitet die Buchstaben an - 26 Posen warten auf euch!
- Lass die Yogis Ideen für die Darstellung des jeweiligen Buchstabens herausfinden - jeder Yogi kann gleichzeitig seine Buchstaben-Pose vorzeigen - alle machen sie nach
- Die Posen können sitzend, stehend oder liegend dargestellt werden
- Das Motivieren des Yogateachers hält die Dynamik und den Fluss dieser Übung aufrecht
- Positiver Nebeneffekt: Das ABC wird spielerisch gleich mitgeübt



Tier-Yoga

Ein fantasievolles und fröhliches Spiel ist das Tier-Yoga. Es fördert nicht nur die Konzentration, die Fantasie und Begeisterung bei den kleineren oder grösseren Yogis, es sorgt auch für ganz viel Humor & Spass.

Anleitung

- Im Partner-Setting oder einfach in der Gruppe
- Gemeinsam denken wir uns einen Ort aus und widmen uns den Tieren, die dort leben (Afrika, Nordpol, Meeresgrund, Australien, etc.)
- Lass die Yogis Ideen für die Darstellung des jeweiligen Tieres herausfinden - jeder Yogi kann der Reihe nach seine Tierpose zeigen
- Alle anderen machen die Pose nach
- Die Posen können sitzend, stehend oder liegend dargestellt werden
- Das Motivieren des Yogateachers hält die Dynamik und den Fluss dieser Übung aufrecht



Würfel-Yoga

Ein weiteres beliebtes Spiel ist das Würfel-Yoga.
Ein Fokus- und Aufmerksamkeits-Magnet erster Klasse :-)

Anleitung

- Alle befinden sich auf ihrer Matte
- Der Yogateacher hat ein Würfel-Yoga-Blatt dabei (finde weiter hinten im Freebee die Vorlage dafür)
- Würfel und Blatt wandern von Kind zu Kind
- Der würfelnde Yogi wählt seine Pose auf dem Blatt und zeigt die Pose vor
- Alle machen mit und geben sich in die vorgezeigte Pose
- Ist die Runde vorbei und noch Zeit übrig, kann eine weitere Runde stattfinden - möglicherweise im anderen Uhrzeigersinn als zuvor



Der flüsternde Yogi

Wilde Lektion? Die Kids sind aufgereggt und plappern unentwegt?
Easy! Der flüsternde Yogi ist dafür die ideale Übung zur Beruhigung.

Anleitung

- Alle stellen sich auf ihre Matten oder wir bilden eine Kette hintereinander
- Der Yogateacher geht als erster Yogi voraus, stoppt plötzlich und flüstert eine Pose und zeigt sie vor
- Alle Yogis machen die Pose nach
- Der Yogateacher übergibt die Aufgabe dem Yogi-Kind hinter sich und stellt sich hinten an
- Und weiter geht's wie in der ersten Runde bis alle Yogikinder einmal eine Pose geflüstert und vorgezeigt haben
- Magischer Ruhemoment garantiert :-)



Der liebevolle Yogi

Unruhige Lektion? Zankereien oder betrübte Stimmung in der Gruppe? Easy! Der liebevolle Yogi sorgt für Mitgefühl und Verbundenheit.

Anleitung

- Wir sitzen alle im Kreis und halten uns an den Händen
- Der Yogateacher leitet eine kleine Atemübung an oder einfach drei Mal einatmen durch die Nase und herzhaft aus-seufzen
- Der Yogateacher flüstert dem Yogi neben sich eine liebevolle Botschaft ins Ohr. "Du bist wundervoll und einzigartig!"
- Das Yogakind flüstert es dem nächsten Kind neben sich ins Ohr
- Die Runde geht weiter, bis die Botschaft wieder beim Yogateacher ankommt
- Beobachtet gemeinsam im Austausch, was diese Botschaft in jedem der Kinder und auch beim Yogateacher auslöst und wie schön es ist, sich freundlich und liebevoll zu begegnen



Der zauberhafte Lichtzirkel

Der Zauber hat eine magische Anziehungskraft - und das auf kleine wie auch auf grosse Menschen. Wir nutzen diese Inspiration, um die Wahrnehmung in der Gruppe zu vereinen und uns zu verbinden.

Anleitung

- Wir sitzen alle im Kreis und halten uns an den Händen
- Der Yogateacher leitet eine kleine Atemübung an oder einfach drei Mal einatmen durch die Nase und herzhaft aus-seufzen
- Der Yogateacher hat idealerweise eine kleine Leuchtkugel dabei
- Diese macht die Runde (besonders am Abend mit weniger Licht geeignet)
- Die Kugel wandert mit einer liebevollen Botschaft von Kind zu Kind, bis sie wieder beim Yogateacher ankommt
- Bleibt noch Zeit übrig, kann die Runde in die andere Richtung wiederholt werden - "Wir sind ein Lichtzirkel voller Liebe & Freundlichkeit"



Das leuchtende Licht in dir und mir

Licht steht für Liebe, Freude und Fröhlichkeit. Und genau diese Aspekte nutzen wir für diese Übung, um die Wahrnehmung in der Gruppe zu vereinen und uns zu verbinden.

Anleitung

- Wir sitzen alle im Kreis und halten uns an den Händen
- Der Yogateacher leitet eine kleine Atemübung an oder einfach drei Mal einatmen durch die Nase und herzhaft aus-seufzen
- Der Yogateacher beginnt mit den Worten: "Stellt euch jetzt vor, in euch leuchtet eine kleine Kugel der Freude." Kinder reinspüren lassen.
- "Stellt euch nun vor, wie sie immer und immer heller scheint und leuchtet."
- "Wir schliessen jetzt sanft die Augen und stellen uns vor, die Kugeln verbinden sich alle miteinander. Wir sind ein leuchtender Lichtzirkel."



Die kleine Glücks- Botschaft

Glück, Liebe, Freude und schöne Momente wünschen sich alle Menschen in ihrem Leben. Wir nutzen diese Aspekte, um die Wahrnehmung in der Gruppe zu aktivieren und uns gemeinsam miteinander zu verbinden.

Anleitung

- Wir sitzen alle im Kreis und halten uns an den Händen
- Der Yogateacher leitet eine kleine Atemübung an oder einfach drei Mal einatmen durch die Nase und herzhaft aus-seufzen
- Der Yogateacher beginnt mit der ersten Botschaft an das Kind neben sich oder gibt die Anleitung und das nächste Kind startet die Übung
- "Ich wünsche dir, dass du..."
- Jedes Kind überbringt seinem Nachbarkind eine Glücks-Botschaft
- Ist die Runde vorbei, wiederholen wir in umgekehrter Reihenfolge das Verteilen der Glücksbotschaft. So hat jedes Kind vom Nachbarkind eine Botschaft bekommen und selbst eine überbracht.



Liebe für die Welt

In der Krieger:innen-Pose verschicken wir oft Botschafts-Pfeile in die Welt. Dabei stehen wir in der Pose und ahmen einen Bogen und einen Pfeil in unseren Händen nach. Wir schicken Botschafts-Pfeile mit guten und liebevollen Worten, wie auch mit Wünschen in die weite Welt hinaus.

Danach die Seite wechseln und weitere Botschaften in die Welt schicken.

Botschafts-Ideen

- Liebe für alle Lebewesen
- Glück für jeden Menschen auf dieser Welt
- Frieden für alle Menschen
- Gesundheit und Freude für alle Menschen auf der Erde
- Mut und Entdeckergeist
- ... - erfindet gemeinsam positive Merksätze



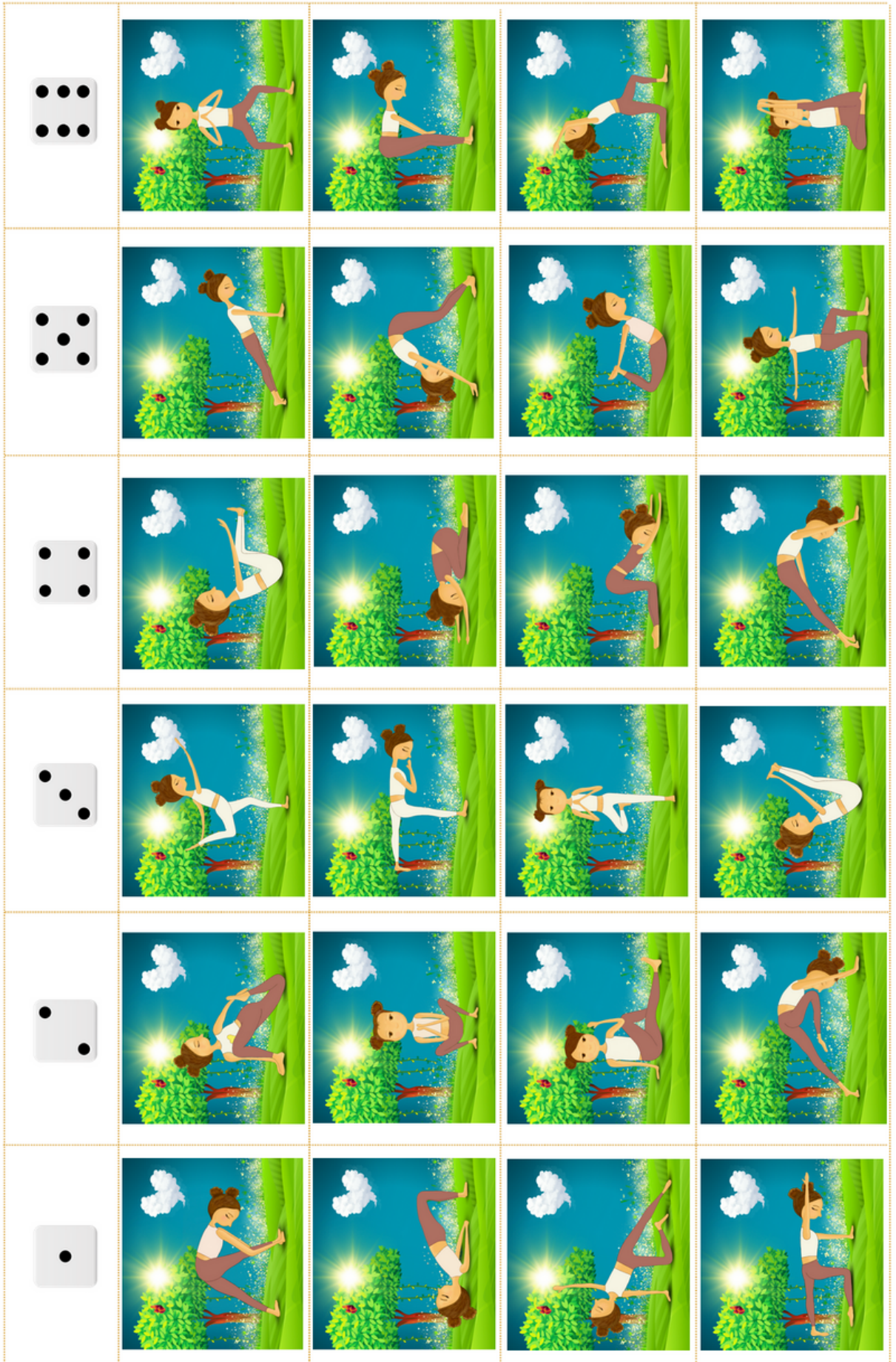
Die stille Verbundenheit

Ob als Startritual, zum Ende der Lektion oder als Beruhigungs- und Erdungs-Moment und als SOS-Übung ist diese Übung bei unseren Yogis immer sehr beliebt. Sie symbolisiert unsere Verbindung in der Gruppe.

Anleitung

- Wir sitzen alle im Kreis und schliessen sanft die Augen oder richten den Blick auf den Boden
- Wir verbinden uns mit drei Atemzügen und seufzen zum Schluss herzlich aus
- Wir halten uns nun alle an den Händen
- Der Yogateacher gibt einen Händedruck an das Kind neben sich weiter
- Das Kind gibt es an das Nachbarskind weiter - bis alle in der Runde den Händedruck gespürt haben - umgekehrte Runde wiederholen
- Oftmals geht der Händedruck verloren - das ist eine gute Gelegenheit, um aus vollem Herzen zu lachen und sich gegenseitig wohlwollend und nachsichtig zu begegnen

WÜRFEL-YOGA



BONUS!

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft...
... und die Treue deiner Yogis!

Give-Aways!

Seit wir mit dem Kids-Yoga-Unterricht begonnen haben,
verteilen wir in jeder Lektion kleine
Give-Away-Karten zum Mitnehmen.

Unsere Yogis erfreuen sich immer wieder an:

- Lesezeichen
- Selbstwert-Karten
- Asana-Karten
- Motivations-Karten
- Mini-Meditations-Karten

Als kleines Geschenk an Dich - weil auch Du Dich für das gesunde physische, mentale und emotionale Heranwachsen von Kindern und Teens einsetzt - überreichen wir dir von Herzen und mit grosser Freude eine kleine Serie unserer Give-Away-Karten-Vorlagen.

Nutze sie, um deine kleinen und grösseren Yogis glücklich zu machen - unsere Yogis lieben diese kleine Aufmerksamkeit, welche immer zu Beginn der Stunde bereits auf der Matte als Willkommens-Gruss bereitliegt.

BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch



Verwandle
JEDEN TAG

**IN ETWAS
WUNDERVOLLES**

LASS DICH VERZAUBERN,
GLAUB AN WUNDER,
HAB GROSSE TRÄUME
& FÜHL DICH FREI.



Heute ist Dein
GLÜCKS-TAG

FOLGE DEINEN
TRÄUMEN, DENN DU
BIST STÄRKER ALS DU
GLAUBST ODER
DENKST



Verwandle
JEDEN TAG

**IN ETWAS
WUNDERVOLLES**

LASS DICH VERZAUBERN,
GLAUB AN WUNDER,
HAB GROSSE TRÄUME
& FÜHL DICH FREI.

BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch

Lass
DEIN LICHT



LEUCHTEN!
DU BIST
GROSSARTIG!

Sei immer
DU SELBST



DU BIST
EINFACH
EINZIGARTIG!

Verwandle
JEDEN TAG



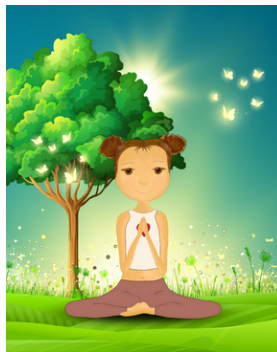
IN ETWAS
WUNDERVOLLES

BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch



DU KANNST SO
VIEL MEHR ALS DU
GLAUBST!
DU KANNST DIR IMMER
VERTRAUEN.



DU BIST EIN WUNDERVOLLER
UND WERTVOLLER MENSCH.
AUCH WENN DU DICH NICHT
IMMER DANACH
FÜHLST.



DU KANNST SO
VIEL MEHR ALS DU
GLAUBST!
DU KANNST DIR IMMER
VERTRAUEN.



DU KANNST SO
VIEL MEHR ALS DU
GLAUBST!
DU KANNST DIR IMMER
VERTRAUEN.



DU BIST EIN WUNDERVOLLER
UND WERTVOLLER MENSCH.
AUCH WENN DU DICH NICHT
IMMER DANACH
FÜHLST.



DU BIST EIN WUNDERVOLLER
UND WERTVOLLER MENSCH.
AUCH WENN DU DICH NICHT
IMMER DANACH
FÜHLST.

BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch



AUCH WENN DU DICH
JETZT
NICHT DANACH FÜHLST,
SCHAFFST DU DAS
GANZ SICHER!



AUCH WENN DU
JETZT
ETWAS NOCH NICHT
KANNST, IST NOCH
VIEL ZEIT
ZUM LERNEN!



GLAUB AN DICH UND
DEINE TRÄUME
UND
LASS DEIN LICHT
LEUCHTEN



JEDER TAG IST EIN
NEUER ANFANG
UND WARTET DARAUF,
VON DIR ERLEBT
ZU WERDEN

BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch



AUCH WENN DU DICH
JETZT
NICHT DANACH FÜHLST,
SCHAFFST DU DAS
GANZ SICHER!



AUCH WENN DU
JETZT
ETWAS NOCH NICHT
KANNST, IST NOCH
VIEL ZEIT
ZUM LERNEN!



GLAUB AN DICH UND
DEINE TRÄUME
UND
LASS DEIN LICHT
LEUCHTEN



JEDER TAG IST EIN
NEUER ANFANG
UND WARTET DARAUF,
VON DIR ERLEBT
ZU WERDEN

BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch

**ICH BIN
WUNDERBAR!**



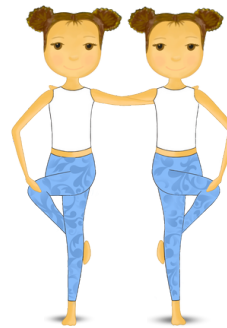
**ICH BIN
EINZIGARTIG!**



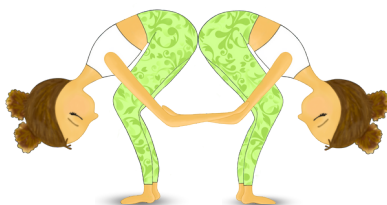
**ICH BIN
GROSSARTIG!**



**ICH BIN
BIN WERTVOLL!**



**ICH BIN
VERBUNDEN
MIT ALLEM**



**ICH KANN ALLES
SCHAFFEN!**



BONUS!

Die kleine Aufmerksamkeit - Mustervorlagen zum eigenen Gebrauch

Geniesse
JEDEN TAG



DENN ES WARTET
WUNDERVOLLES AUF DICH!

Sei einfach
DU SELBST



DENN ES WARTET
WUNDERVOLLES AUF DICH!

Du bist
EINFACH



SO WERTVOLL!

Es ist
SO SCHÖN



DASS ES DICH
GIBT!

Du kannst
VIEL MEHR



ALS DU
GLAUBST!

Verwandle
JEDEN TAG



IN ETWAS
GROSSARTIGES!

Entdecke unsere Bücher

Egal, ob du schon länger Kids-Yoga unterrichtest oder du dir den Feinschliff nach frisch absolvierter KIDS-YOGA-TEACHER Ausbildung wünschst - wir haben die passenden Bücher für dich!

Vorbereitet leichter leiten - lass dich inspirieren.



KINDER-MASSAGE ANLEITUNGEN

52

ZAUBERHAFTES
MASSAGE-GESCHICHTEN
DEIN KINDER-YOGA

QUICK-START! VORBEREITET LEICHTER LEITEN

170

SEITEN
LEKTIONS-STRUKTUREN
+ BONUS: 53 VORLAGEN

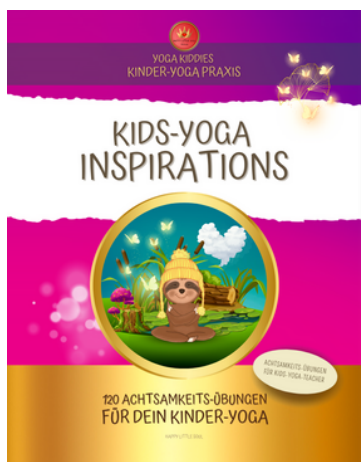


QUICK-START!
FÜR DEIN KINDER-YOGA

Achtsamkeits-Übungen für dein Kinder-Yoga

120

ÜBUNGS-EINHEITEN
EINFACHE ATEM-ÜBUNGEN
& ACHTSAMKEIT
170 SEITEN



120 ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN
FÜR DEIN KINDER-YOGA

Entdecke unsere Bücher

Viele weitere Bücher zum Thema Kids- & Teens-Yoga, Achtsamkeits- und Atemübungen findest du auf unserer Website: www.yogakiddiesch

Freudvoll & mit Leichtigkeit Kids-Yoga unterrichten



GIVE-AWAY VORLAGEN FÜR DEIN KINDER-YOGA

320

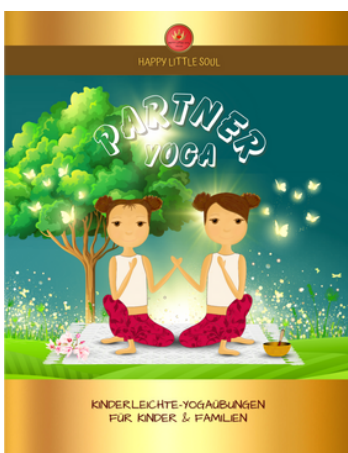
ZAUBERHAFTE
AUSSCHNEIDE-VORLAGEN
+ ZUSATZ-MATERIAL



UNTERRICHTS-VORLAGEN FÜR DEIN KINDER-YOGA

150

VORLAGEN
PRAXIS-ORIENTIERTE
STUNDENBILDER
EINFACH LEICHTER LEITEN!



PARTNER-YOGA FÜR KINDER & FAMILIEN

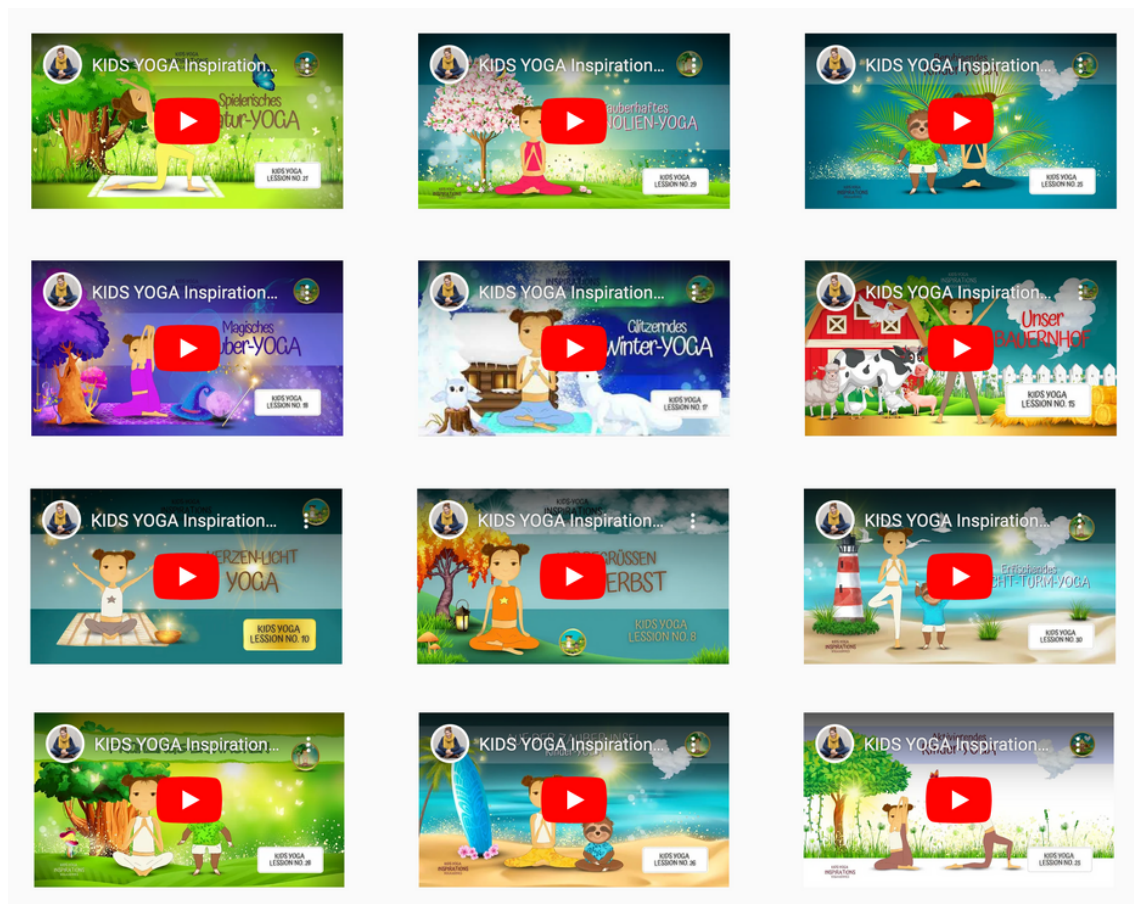
70

YOGA-POSEN
BONUS: ATEM- &
ENSTPANNUNGS-ÜBUNGEN

YOGA-TEACHER Videos

Themen-Stundenbilder kreieren, die die Augen deiner kleinen und grösseren Yogis zum Leuchten bringt? Easy, hol dir deine Inspirationen in unseren Videos!

Einfach reinschauen und nachmachen



Scan mich!

Direkt zu den Videos gelangen

Happy Kids-Yoga!

NUN WÜNSCHEN WIR DIR MIT DEINEN YOGIS
VIEL FREUDE, UNVERGESSLICHE
& ZAUBERHAFTE YOGA-STUNDEN

VIEL SPASS!



www.YOGAKIDDIES.ch