

# Kinderyoga & Klang

Claudia Maria MATHANS

Tatjana MEISSNITZER

# Claudia Maria MATHANS

- geboren am 5. September 1973 in Grambach, Bezirk Graz-Umgebung
- seit 2004 selbständig als KlangmassseurIn & EnergetikerIn
- 2005 – Geburt meiner Tochter Mattea
- „ausgebildete KinderbetreuerIn & Tagesmutter“ sowie zertifiziert in KLANG, - KÖRPER- und ENERGIE Arbeit



# Tatjana MEISSNITZER



- **3-jährige** Yogalehrer-Ausbildung am BFI Graz und anschließende Zertifizierung zur Yogalehrerin im November 2004
- **Sept. 2004** Yoga Fortbildung in Graz mit Peter Luft (aus Regensburg)
- **Sept. 2005** Yoga Fortbildung in Graz mit Peter Luft (aus Regensburg)
- **Mai 2006** Yoga Fortbildung in Regensburg mit Peter Luft
- **(BYÖ/EYU)** seit 2004 Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich

# Warum Kinderyoga & Klang?

Bewegungsmangel, zu langes und falsches Sitzen, meist einseitig getragene und zu schwere Schultaschen führen zu falschen Bewegungsabläufen, nicht ausgebildeter Körpermotorik sowie nicht ausreichend gestärkter Muskulatur des Körpers. Dies bewirkt Haltungsschäden und Rückenschmerzen schon im frühen Kindesalter.

# Was bewirkt Kinderyoga?

Bei Kinderyoga werden einfache Übungen wesensgerecht und spielerisch beigebracht. Somit bewirkt es:

- eine Verbesserung der Wahrnehmung und Entwickeln von Körperbewusstsein
- Stärken des Immunsystems und der Funktion der Muskeln, Organe und Drüsen
- Verbesserung der Körpermotorik, des Gleichgewichtssinn und Koordinationsgefühls
- Üben in einer Gruppe ohne Wettbewerb (ohne Sieger und Verlierer) führt zu einem harmonischen Miteinander

# Was passiert mit den Klangschalen?

Das Besondere an Yoga & Klang ist das Auflegen von Klangschalen auf den bekleideten Körper bzw. kommen Klangschalen als Klangspiele zum Einsatz.

# Im Umgang mit Klangschalen erweitern Kinder ihr:

- spielerisches Handeln, ihre Fantasie, ihre Kreativität
- es steigert die Wahrnehmungsfähigkeit, es fördert die Konzentration
- es stärkt die Persönlichkeit (Selbstbewusstsein und Entwicklung von Selbstvertrauen)
- es gleicht Unruhe aus und lehrt Entspannung (Wut, Stress und Ärger können abgebaut werden)

# Resümee:

Somit bietet Kinderyoga & Klang gerade Kindern einen idealen Ausgleich zu Stress, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit. Es ermöglicht ihnen nicht nur eine gesunde Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit, sondern auch viel Spass und Freude. Es regt die eigene Fantasie an und gleichzeitig wird über Bewegung die Erlebnisfähigkeit und die Freude an Selbstdarstellung – somit auch dem Selbstbewusstsein – gefördert.



# Bilder:



# Bilder:



# Kontakt:

Claudia Maria Mathans  
8020 Graz  
Göstingerstraße 58/10

[www.klangbogen.net](http://www.klangbogen.net)

(0664) 65 47 955

Tatjana Meissnitzer  
8020 Graz  
Baierstraße 10

[www.ayuyoga.at](http://www.ayuyoga.at)

(0650) 22 80 577