

# Kinderyoga & Klang



als Schulprojekt

Claudia Maria Mathans & Tatjana Meissnitzer

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

# Tatjana MEISSNITZER



Tatjana Meissnitzer  
8020 Graz, Baiernstraße 10  
[www.ayuyoga.at](http://www.ayuyoga.at)  
(0650) 22 80 577

- geboren am 28. Mai 1977 in Graz
- seit 2006 verheiratet
- seit 2004 nebenberuflich als Dipl. Yogalehrerin tätig
- laufende Yoga Fortbildungen in Graz und in Regensburg mit Peter Luft und Johanna Bosch
- seit 2004 Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (BYÖ/EYU)



# Was bewirkt Kinderyoga?

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

- eine Verbesserung der Wahrnehmung und Entwicklung von Körperbewusstsein
- Stärkung des Immunsystems und der Funktion der Muskeln, Organen und Drüsen
- Verbesserung der Körpermotorik, Gleichgewichtssinn und Koordinationsgefühl
- Üben in einer Gruppe ohne Wettbewerb (ohne Sieger und Verlierer) führt zu einem harmonischen Miteinander



# Warum Kinderyoga ?

- Bewegungsmangel
- zu langes und falsches Sitzen
- meist einseitig getragene und zu schwere Schultaschen führen zu falschen Bewegungsabläufen
- nicht ausgebildete Körpermotorik sowie nicht ausreichend gestärkte Muskulatur
- Haltungsschäden und Rückenschmerzen schon im frühen Kindesalter

Die Kinder lernen einfache Yoga-Übungen in der Gruppe. Diese Dehn- und Kräftigungsübungen bringen den Kindern ein Gefühl für das, was in ihrem Körper, und was außerhalb des Körpers abläuft

# Claudia Maria MATHANS

- geboren am 5. September 1973 in Grambach, Bezirk Graz-Umgebung
- seit 2004 selbständig als Klangmasseurin & Energetikerin
- 2005 – Geburt meiner Tochter Mattea
- ausgebildete Kinderbetreuerin & Tagesmutter sowie zertifiziert in KLANG, - KÖRPER- und ENERGIE Arbeit, Kinesiologie



Claudia Maria Mathans  
8020 Graz, Göstingerstr.58/10  
[www.klangbogen.net](http://www.klangbogen.net)  
(0664) 65 47 955





# Yoga & Klang in der Schule

- durch das Auflegen der Klangschalen auf einzelne Körperteile steigert sich die Wahrnehmungsfähigkeit
- die Klänge gleichen Unruhe aus und lehren Entspannung
- spielerisch können Wut, Stress, Ärger abgebaut werden
- laute und schrille Töne können von den meisten Kindern nicht mehr aufgenommen werden, somit werden sie über die Klänge zentriert und wieder in ihre Mitte gebracht
- ist ideal, um kräftige Muskeln und bewegliche Gelenke zu erhalten, und regt das Kind zu einer guten Körperhaltung an.
- sogar scheue und unsportliche Kinder lernen beim Yoga ihre Gefühle auszudrücken und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen
- Yogaspiele und Klangspiele, fördert die Konzentration, Lernfähigkeit, Entspannung, Achtsamkeit mit sich u. den anderen
- in der Ruhe liegt die Kraft



# Idee Kinderyoga & Klang als Schulprojekt

Kinder, die sich zuwenig gefordert fühlen, reagieren häufig mit Störung des Unterrichts und fordern außerdem viel Zuwendung.

Erschreckend ist weiters, wie wenig Bezug manche Kinder zu ihrem eigenen Körper besitzen. Das Hineinspüren und Wahrnehmen in den Körper und somit die Beschreibung dessen, was man fühlt, kann kaum noch ausgedrückt werden! Hinzu kommt teilweise der „berühmte Freizeitstress“. Die Folge: Erschöpfung durch Reizüberflutung, auspowern des Körpers durch falsche Bewegungsabläufe - Burn out bereits schon im Kindesalter, auf die Ausbildung der Körpermotorik wird kaum noch Rücksicht genommen, geschweige auf ausreichende Stärkung der Muskulatur.

Haltungsschäden sind bereits schon im frühen Kindesalter sichtbar, Aggressionen und hysterische Anfälle vorprogrammiert.



# Was bewirkt Kinderyoga & Klang

- Steigerung der Konzentration
- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Ausgleich
- besseres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen
- fördert Harmonie zwischen Körper und Geist
- das Kind hat die Möglichkeit, sich zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit, die in ihrer Mitte ist, zu entwickeln





# Unsere Erfahrungen

Die körpernahen Übungen und die Wirkung der Klangschalen haben positive Veränderungen hervorgebracht:

- positives Feedback von den Eltern und Lehrern
- Steigerung der Konzentration und der Aufmerksamkeit in der Stunde danach
- Achtsamer miteinander zB.: in den Partnerübungen
- Berührungsängste wurden dadurch schnell abgelegt
- Verbesserung der Motorik
- Gleichgewichts- u. Balanceübungen wurden ehrgeizig in den Pausen geübt
- Idealer Ausgleich zu Stress
- bessere Körperhaltung
- Fantasie u. Kreativität wurde angeregt

