

Hinweise für Eltern

Jedes Kind kann Yoga üben, denn die Haltungen bauen aufeinander auf. Sowohl die „Bewegungsfreudigen“ wie auch die „Ruhigen“ unter den Kindern fühlen sich gleichermaßen angesprochen durch die Abwechslung und Vielfalt der Übungen. Damit sich alle wohlfühlen sollten Sie folgendes vorab beachten:

Essen vor dem Üben?

Da alle Yoga-Haltungen auf den Körper wirken und einige unmittelbar durch starke Beugungen den Magen-Darm-Trakt betreffen, sollte Ihr Kind nicht unmittelbar vor dem Üben essen. So vermeiden Sie unangenehme Beschwerden. Günstig ist es, wenn die letzte Mahlzeit ca. eine Stunde zurückliegt. Sollte Ihr Kind vor dem Üben dennoch Hunger haben kann es ruhig einen kleinen Snack (Obst, Gemüse) zu sich nehmen.

Kleidung

Beim Yoga dehnen und strecken wir uns in alle Richtungen. Deshalb sollte die Kleidung leicht und locker sitzen. Sie sollte also bequem und vor allem im Schritt und unter den Armen weit genug geschnitten sein. Grundsätzlich sollte nichts kneifen oder einengen. Sie brauchen aber keine spezielle Kleidung kaufen. Eine einfache Jogginghose und ein T-Shirt, im Winter noch ein dünner Pullover und (Woll-)Socken, reichen völlig.

Raum

Der Raum ist gut vorgewärmt, vor jeder Stunde wird gelüftet um frische Luft hereinzulassen. Die Temperatur des Raumes sollte nicht zu warm und nicht zu kalt sein. Die Übungen führen von alleine zur körperlichen Erwärmung. Siehe dazu auch → Kleidung.

Matte

Es braucht keine Matte mitgebracht werden, diese stehen zur Verfügung und werden nach jeder Nutzung gründlich desinfiziert. Zur Entspannung liegt dann eine Decke bereit, diese wird nach jeder Nutzung gewaschen.

Ärztliche/therapeutische Behandlung?

Sollte Ihr Kind in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein, so bringen Sie zum Kursbeginn bitte eine „Unbedenklichkeits-Bescheinigung“ des Arztes/Therapeuten mit.