

## Kinderyoga

05.11.2014, 17:59 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Yogabox - Dein Yogashop für Yoga-Zubehör*

---

Kinderyoga fördert das Selbstbewusstsein, erhöht die Konzentration und sorgt für körperliche Fitness. Es ist also „der“ Sport für die Kleinen, der das Denken und Fühlen maßgeblich beeinflusst.

Bei Kindern ist es kein bewusstes Training, sie können die verschiedenen Übungen wie von selbst.

Kinderyoga fördert das Selbstbewusstsein, erhöht die Konzentration und sorgt für körperliche Fitness. Es ist also „der“ Sport für die Kleinen, der das Denken und Fühlen maßgeblich beeinflusst.

Bei Kindern ist es kein bewusstes Training, sie können die verschiedenen Übungen wie von selbst.

Ist es anders als Yoga für Erwachsene?

Ja. Die Kleinen lernen sehr schnell und die kindliche Neugier und der natürliche Bewegungsdrang fördern das Kinderyoga. Für die Kleinen ist Yoga ganz natürlich und durch die Stellungen wie Hund, Katze, Baum oder Krieger wird die Phantasie angeregt. Mädchen und Jungen ahmen diese Stellungen gerne nach und lernen spielerisch sich richtig zu halten und zu bewegen.

Natürlich wird beim Yoga für Kinder dafür gesorgt, dass die Asanas nur kurz ausgeführt werden. Ihnen fehlt es an Kraft und Ausdauer, das ist bei Erwachsenen ausgeprägter. Es wird auch berücksichtigt, dass beim Yoga für die Kleinen die Wirkung viel schneller einsetzt, Kinder haben ein ganz anderes Herz-Kreislauf-System. Dafür werden aber die einzelnen Figuren viel öfter ausgeführt, ganz spielerisch lernen die Kleinen ihren Körper jederzeit zu beherrschen. Auch die Entspannungsphasen sind kürzer, Kinder erholen sich schnell.

Wann und wie ist Kinderyoga richtig?

Anfangen können die Kinder bereits mit drei oder vier Jahren, je eher desto besser. Allerdings darf es nie zum Zwang werden, Kinder müssen ihren eigenen Rhythmus finden. Yoga für Kinder sollte also immer spielerisch bleiben, das Kind darf Yoga nicht als lästige Pflicht ansehen. Probieren Sie einfach aus, welche Übungen Ihnen und Ihrem Kind Spaß machen und welche Figuren zu Ihrem „Liebling“ werden. Das Kind muss Spaß am Yoga haben und es wird seine Asanas in den täglichen Ablauf integrieren. Üben Sie niemals Druck aus, eine entspannte Atmosphäre ist wichtig. So sollte der Übungsraum mit Pflanzen und schönen Bildern geschmückt sein und Entspannungsmusik tut sein Übriges. Natürlich sollte auch den Kleinen „Yoga-Künstlern“ eine Yoga-Matte zur Verfügung stehen und zum Meditieren darf es vielleicht in Yoga-Kissen sein. Eine Decke ist beim Yoga für Kinder quasi unentbehrlich, sie wollen der „Mutti“ bestimmt nacheifern. Doch nicht nur beim Yoga ist ein Kuscheldecke ein wahrer Freund, die Kleinen können auch auf dem Spielplatz einen wärmenden Begleiter dabei haben.

Welche Wirkung ist zu erwarten?

Yoga hat nur Vorteile und unterstützt die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes. Besonders bei Schulkindern ist es angesagt, der Lernstress wird so vermieden und das viele Sitzen schreit geradezu nach einem Ausgleich. Die Abwehrkräfte werden gestärkt und die Muskeln werden einfach elastischer und stärker. Auch der Seele der Kleinen tut es gut, das Selbstvertrauen wird besser und die Konzentration wird in erheblichem Maße unterstützt. Yoga macht sicher, stark und mutig, gönnen Sie Ihrem kleinen Schatz diese Freizeitbeschäftigung.

Weitere Informationen und Angaben finden Sie unter <http://www.yogabox.de>.

## Portrait

Über yogabox vertriebs Ltd.:

Der Webshop Yogabox ist ein Angebot des Unternehmens yogabox europe Ltd., das seine deutsche Niederlassung in Hilden (Nordrhein-Westfalen) hat. Schwerpunkt der geschäftlichen Tätigkeit ist der Vertrieb von einer großen Auswahl an Yoga-Artikeln über den Onlineshop, ein Teil der Artikel wird exklusiv für Yogabox produziert.

---

News-ID: 824696 • Views: 816 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/824696/Kinderyoga.html>