



Yoga-Session für Kinder mit Wachstumsschmerzen

Dauer: 20-30 Minuten

Ablauf:

1. Anfangsentspannung (2 Minuten)

- Kinder legen sich auf den Rücken, schließen die Augen und atmen tief ein und aus.

2. Aufwärmen (3 Minuten)

- Kinderyogapose "Katze-Kuh": Kinder gehen auf Hände und Knie, wechseln zwischen Rundrücken und Hohlkreuz.
- Kinderyogapose "Fliegender Vogel": Kinder stehen auf einem Bein und heben das andere Bein nach hinten.

3. Yoga-Übungen (15 Minuten)

- Kinderyogapose "Baum": Kinder stehen fest auf einem Bein, das andere am Oberschenkel oder Unterschenkel angewinkelt.
- Kinderyogapose "Schmetterling": Kinder sitzen mit Fußsohlen zusammengelegt und lassen die Knie nach außen fallen.
- Kinderyogapose "Schildkröte": Kinder setzen sich auf die Fersen und strecken die Arme nach vorne.

4. Entspannung (5 Minuten)

- Kinder legen sich wieder auf den Rücken, atmen tief ein und aus, spüren in ihren Körper hinein und lassen alle Anspannung los.

5. Abschluss

- Kinder kommen langsam in eine aufrechte Sitzposition, bedanken sich für die Yoga-Session und nehmen sich einen Moment, um die positiven Effekte zu reflektieren.

Diese Yoga-Session ist darauf ausgerichtet, Wachstumsschmerzen bei Kindern zu lindern, die Flexibilität zu erhöhen und eine entspannende Erfahrung zu bieten. Führen Sie die Übungen langsam und achtsam durch, und passen Sie sie bei Bedarf den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Viel Spaß beim Yoga mit Ihren Kindern!