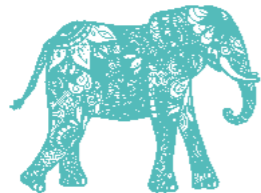




# YOGA

*für klein und groß*



Das **G**lück ist wie ein Schmetterling.

Wenn wir es fangen,

vermögen wir es nicht zu fangen,

aber wenn wir ganz ruhig innehalten,

dann lässt es sich auf uns nieder.



## *Inhaltsverzeichnis*

Über mich: Mag. Audrey Hämmerle	7
Was ist Yoga?	10
Yoga für Kinder	11
Wirkungen von Yoga für Kinder	12
Ab welchem Alter beginnen Kinder mit Yoga?	14
Eine Reise um die Welt mit Yoga – Praxisteil	16
Reise nach Indien	18
Reise zur Sonne	24
Reise ans Meer	30
Reise in den Dschungel	36



## Über mich: Mag. Audrey Hämmerle

Ich bin Audrey: Sommerkind, Freigeist, immer in der Stimmung für neue Abenteuer und leidenschaftliche Yogini. Ich lache gerne, verbringe viel Zeit in der Natur. Ich liebe Yoga, das Meer und Reisen. Aufgewachsen bin ich in Bregenz am Bodensee. Dort besuchte ich seit frühester Kindheit Tanzunterricht in Ballett und Jazzdance. Meine Mutter ist Tanzpädagogin und musikalische Früherzieherin. Ihr verdanke ich mein frühes Interesse an unterschiedlichen Tanz- und Bewegungsformen. Mit 19 Jahren bin ich nach Wien gezogen, um Theater-, Film- und Medienwissenschaften zu studieren. Neben dem Tanzen habe ich Yoga in Wien für mich entdeckt. Anfänglich als Ausgleich zu meinem Studium und als „Workout“, durch das ich mich aufgeladen und entspannt fühlte. Bald bemerkte ich, dass Yoga viel tiefer geht und sich auf alle meine Lebensbereiche auswirkte. Ich begann mich besser zu spüren, bewusster zu leben und achtsamer mit meinem Körper umzugehen.

Nach meinem Studienabschluss verabschiedete ich mich ins Ausland und vertiefte meine Yogapraxis mit der Sivananda Yogalehrerausbildung (200h) in Südindien. Im

Sivananda-Ashram erlebte ich eine sehr intensive Zeit, lernte den Ursprung von Yoga kennen, studierte die vedische Philosophie und den gesundheitsfördernden Ansatz von Hatha Yoga. Meditation, Pranayama und Asanas zählten zu meiner täglichen Praxis und verhalfen mir zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen. Nach der Yogalehrerausbildung folgte eine 9-monatige Reise durch Indien, Sri Lanka, Dubai, Neuseeland, Fidschi, Australien und Thailand. Auf der ganzen Welt sammelte ich Yogaerfahrungen und ließ mich von unterschiedlichen Yoga-Lehrern und Yoga-Stilen inspirieren.

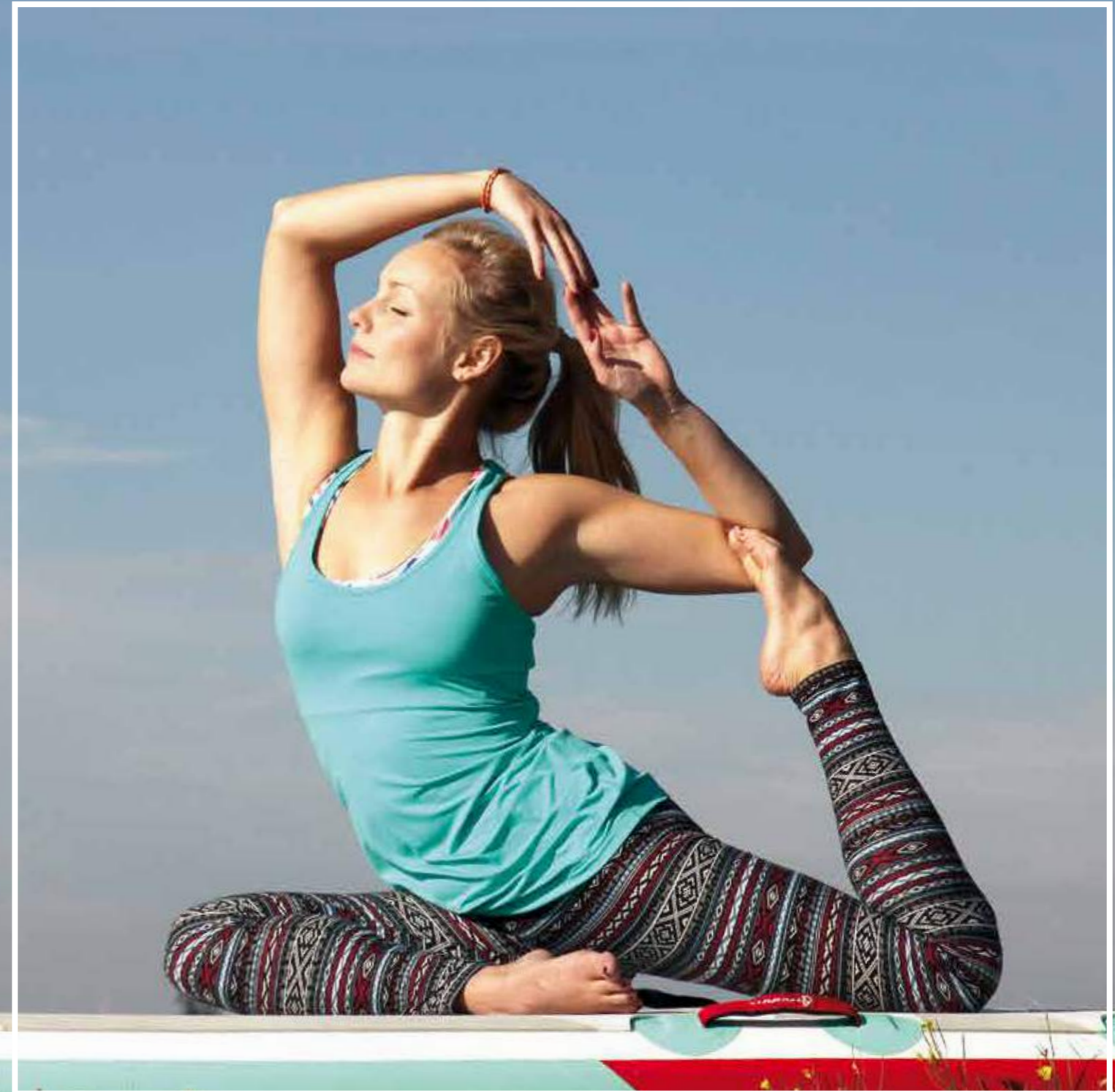
Zurück in Österreich habe ich eine tiefe Leidenschaft darin entdeckt, meine positiven Yoga-Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Seit Oktober 2014 unterrichte ich Hatha Yoga, Free Vinyasa Flow Yoga, Partner Yoga und Stand Up Paddleboard Yoga mit viel Herz und Begeisterung in Wien.

Yoga bedeutet für mich, meinem Herzen zu folgen und das zu tun, was mich glücklich macht. Yoga hilft mir, den

*Yoga bedeutet für mich,  
meinem Herzen zu folgen  
und das zu tun,  
was mich glücklich macht!*

Alltag loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Mit Yoga kann ich mit mir selbst tiefer in Kontakt treten, mich besser spüren und meine Gefühle verstehen. Yoga lehrt mich immer wieder aufs Neue, dass ich dankbar sein darf für mein Leben, für meinen Körper, für die Menschen die mich umgeben, mit denen ich lernen, leben und wachsen darf. Yoga bestärkt mich, meinen eigenen Weg zu gehen, mir selbst dabei treu zu bleiben und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Meine Liebe zu Yoga konnte ich mit meiner Ausbildung zur Kinderyogalehrerin (bei Sibylle Schöppel in Wien, 2015/16) abermals vertiefen. Da Yoga nicht nur die körperliche Gesundheit und Beweglichkeit, sondern auch die geistig-seelische Haltung fördert, kann Yoga die Entwicklung von Kindern auf vielen Ebenen unterstützen. Wer früh genug mit Yoga beginnt, bleibt gesund und ausgeglichen. Yoga stärkt das Selbstvertrauen und hilft beim Entspannen, Konzentrieren und Erden – auch schon bei kleinen Yogis und Yoginis.



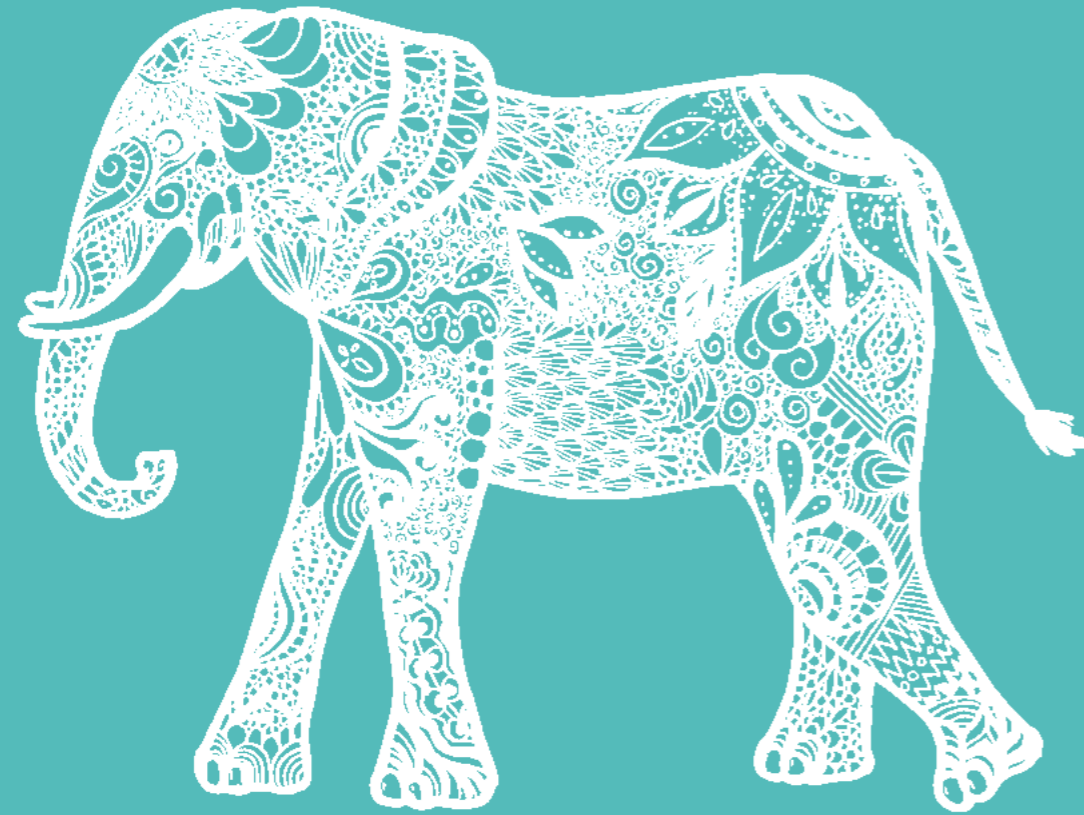
## Wirkungen von Yoga für Kinder

Bei einer regelmäßigen Praxis hat Yoga viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele des Kindes. Yoga ...

- macht den Körper beweglich und kräftig.
- weckt Freude an gesunder Bewegung und Sport.
- wirkt psychisch und körperlich ausgleichend und entspannend.
- verbessert den Energiefluss des Körpers.
- vermindert Unruhe, Stress und Aggressionspotenziale.
- erzeugt natürliches Selbstvertrauen und Sicherheit.
- kräftigt die körpereigene Immunabwehr und das Nervensystem.
- fördert einen gesunden Schlaf.
- begünstigt den positiven Umgang mit den eigenen Gefühlen.
- verbessert die Konzentration und Leistungsfähigkeit.
- fördert die Fantasie und Kreativität.
- fördert soziales Verhalten und Gemeinschaftssinn.
- schult motorische Fähigkeiten.

*Bewegung bedeutet Leben,  
Yoga fördert die Entwicklung.*





## Reise nach Indien

### Vorbereitung

**Thema:** Reise nach Indien

**Ziel:** Eintauchen in die Yogawelt und Kennenlernen der Gruppe

**Asanas:** Tiger, Kobra, Krokodil, Löwe, Hund, Katze, Berg, Baum

**Material:** Yogamatten, bunte Tücher in den Farben Orange, Gelb und Rot, Kerze, Elefant aus Holz, kleine Buddha-Statue, Räucherstäbchen, OM-Zeichen, Bilder zu Indien (z. B. Gewürze, Saris, Markt, Landkarte etc.), Bild von Lotusblume, OM-Stempel, Stempelkissen, kleine Klangschale, Bindis (Glitzerpunkte), bunte Chiffontücher, CD-Player, CD („Der kleine Yogi“, Mai Cocopelli, Yoga-CD), Yogakarten, Redeherz, Hula-Hoop Reifen mit bunten Chiffontüchern bestückt



## Ausklang

### Entspannungsteil:

#### Bemalen von Papier-Segelbooten

Schaut mal in die Mitte, was könnt ihr dort entdecken? Lauter schöne Papier-Segelboote. Ich blinzle jedes Kind einzeln an, das sich dann ein Papier-Segelboot aus der Mitte nehmen darf. Zu entspannender Musik darf jeder ein Meer-Motiv auf das weiße Papier-Segelboot malen. Diese wunderschönen Papier-Segelboote dürft ihr als Andenken an unsere schöne Reise ans Meer mit nach Hause nehmen.

### Abschlussritual

Wir setzen uns auf, reichen uns die Hände und singen 3 Mal OM. Dann lasse ich das Redeherz durchgehen und jeder darf erzählen, was ihm/ihr am besten gefallen hat. Wir lächeln ins eigene Herz und ins Herz von allen anderen. Gemeinsam sagen wir das „Namasté“ und verneigen uns.

### OM-Stempel

Als Belohnung bekommen alle Kinder noch einen OM-Stempel auf ihre Hand gedrückt. Einzeln verabschiede ich die Kinder aus dem Yogaraum.

*Steigt ein,  
wir fahren jetzt ans Meer ...!*





**Impressum**  
**Inhalt:** Mag. Audrey Hämmerle  
**Fotos:** Ing. Stephan Rathberger  
**Illustrationen & Layout:** Katharina Blieberger  
© 2016

