

# Kleine Kinder reisen ins Yogaland

TV Langen mit neuem Angebot: Junge Yogis lernen bei Gesa Meinardus spielerisch den achtsamen Umgang mit sich selbst

VON MICHELLE FINCKE

**Langen.** In Decken gekuschelt und mit Schmusetier im Arm liegen Bennet, Martha, Gleb, Lisa, Mila und Thorge in der Turnhalle beieinander und lauschen der Geschichte von Gesa Meinardus. Die Kinder kehren gerade von ihrer Reise ins Yogaland zurück.

Der TV Langen bietet seit neuem einmal in der Woche Kinderyoga an. „Der Unterricht gestaltet sich anders als bei Erwachsenen“, erklärt die zertifizierte Kinderyoga-Lehrerin Gesa Meinardus. „Es geht ums Spüren, Spielen und Bewegen.“ Yoga sei in ihren Augen bereits für die Kleinsten ein guter Weg zu mehr Selbstbewusstsein.

Wichtig sei, dass in wirklich jeder Stunde der spielerische Aspekt im Vordergrund steht. Daher gehört Meinardus' Frage „Kinder, wie kommen wir ins Yogaland?“, auch zum festen Bestandteil einer jeden Stunde. „Mit dem Bus“, rufen die Mädchen und Jungen im Alter von fünf bis sechs Jahren dieses Mal und düsen los und pesen quer durch die Turnhalle. „Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang“, erzählt die 34-jährige lachend. „Sie müssen sich erst einmal auspowern.“

**„So wie ich bin, bin ich o.k!  
Namasté“**

Nach ein paar Minuten schnappt sich jedes Kind eine Yogamatte und rollt sie vorsichtig in Form einer Sonne aus. Die



Üben die Yogahaltung Baum: Gesa Meinardus (Dritte von links) mit ihren sechs kleinen Yogis. Fotos: Fincke

Kleinen machen es sich im Schneidersitz bequem und beginnen ihr Begrüßungsritual. „So wie ich bin, bin ich o.k! Namasté“, sprechen die Kleinen gemeinsam mit Gesa Meinardus.

„Mit ist es ganz wichtig, dass die Kinder ihr Befinden mitteilen und Gefühle und Gesagtes

nicht bewertet werden“, sagt die Yoga-Lehrerin. Deswegen wird anschließend jedes Kind reihum gefragt, wie es ihm gehe. Die Antworten sind unterschiedlich, doch heute durchweg positiv: Von „gelassen“ bei Bennet bis zu „glücklich“ bei Mila.

„Ziel vom Kinderyoga ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen“, erklärt Gesa Meinardus. Weiter solle der Unterricht zu einer verbesserten Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit, einer erhöhten Körperwahrnehmung und Freude an der Ausführung der Yogaübungen führen.

Jede Stunde laufe in etwa folgendermaßen ab: Die einzelnen Haltungen (Asanas) werden durch fantasievolle Geschichten, teils mit Musik, miteinander verbunden. Zudem würden die Namen der Asanas - etwa Katze, Kuh oder Schmetterling - die Vorstellungskraft der Kinder anregen und zum Mitmachen animieren. „Das macht den Kindern besonders viel Spaß und

daher verzichte ich weitestgehend auf Korrekturen“, erzählt die Geestländerin. Ihr komme es in erster Linie auf das Kind und seine individuellen Stärken an.

**„Der Unterricht gestaltet sich anders als bei Erwachsenen. Es geht ums Spüren, Spielen und Bewegen.“**

**Kinderyoga-Lehrerin  
Gesa Meinardus**

Ergänzend würden Konzentrationsspiele, Atemtechnik und Bewegungsspiele in die Kinder-Yoga-Stunde eingebunden. „Ich zwingt aber kein Kind, alles mitzumachen“, betont Gesa Meinardus.

So dürfe sich jeder der jungen Yogis jederzeit eine kleine Auszeit auf der Bank nehmen, wenn

ihm gerade danach sei. Eine Unterbrechung braucht Thorge aber nie, sagt er. Ihm gefalle einfach alles am Yogaunterricht. „Besonders Spiele zu Musik wie das Stopp-Laufspiel“, erzählt der Sechsjährige. „Schließlich ist Geschwindigkeit eine meiner Stärken“, sagt der Junge stolz.

Auch die knapp fünfjährige Martha ist mit Feuereifer dabei und heute besonders stolz, wie gut ihr die „Pose“ Schmetterling gelungen ist. „Ich komme immer gerne hierher“, sagt sie.

Am Schluss der Stunde darf auch die sogenannte Endentspannung nicht fehlen. Das können mal Mandalas legen oder auch Traumreisen sein.

Für Bennet, Martha, Gleb, Lisa, Mila und Thorge geht die Übungsstunde heute gemütlich zugedeckt auf der Matte zu Ende. Gesa Meinardus liest ihnen mit sanfter Stimme etwas vor, während draußen bereits die Eltern auf die Rückkehr ihrer kleinen Yogis aus dem Yogaland warten.



Das Begrüßungsritual gehört zu jeder Kinderyogastunde dazu.