

Kinderyoga-Kongress in Bad Meinberg vom 24. bis 26. März

„Was wir von Kindern lernen können“

Vom 24. bis 26. März veranstaltet der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer- und Lehrerinnen (BYV) den 9. Kinderyoga-Kongress bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg. Kindern und Eltern, Yogalehrer, Pädagogen und allen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, bietet sich ein breites Spektrum an Workshops, Musterstunden, Vorträgen, Meditationen und Mantra-Singen.

Erfahrene Kinder-Yoga-Lehrer stehen den Teilnehmern mit Tipps und Tricks aus Praxis und Wissenschaft in regelmäßigen Meet & Greets zur Seite. In ihren Stunden geben sie Yogalehrer und Eltern praxiserprobte Grundlagen an die Hand, die in der Schule, im häuslichen Alltag und in der Freizeit eingesetzt werden

können. Ihre Unterrichtskonzepte werden in den didaktisch aufbereiteten Workshops hautnah erfahrbar und können anschließend diskutiert und auf die eigene Situation übertragen werden. In der zweiteiligen Podiumsdiskussion widmen sich Experten gemeinsam mit Kindern ab acht Jahren der Frage, was Erwachsene von Kindern lernen können – dem Motto-Geber des diesjährigen Kinderyoga-Kongresses. Die Ergebnisse des ersten Teils werden am Sonntagmittag allen Interessierten präsentiert.

Organisatorin Amari Tober, selbst gelernte Kinder-Yoga- und Meditationslehrerin, spirituelle Lebensberaterin sowie Eventplanerin in Bad Meinberg, hat darüber

hinaus ein buntes Rahmenprogramm konzipiert, das vielfältige Gelegenheiten zum spielerischen Lernen und Austauschen bietet. Ob beim Bogenschießen und Yoga, in Filz-, Trommel-, Malworkshops, beim Abenteuerschamanen oder im Africa-Dance-Drum-Circle – langweilig wird es garantiert nicht! Indische Feuer-Zeremonien und Kinder-Pujas, Puppen-Theater, Klangmeditationen, Konzerte und faszinierende Feuershows werden kleine wie große Gäste auch außerhalb des eigentlichen Kongress-Programms in ihren Bann ziehen. Mit der „Götter-Rallye“ begeben sich die Kids und Teens auf die Suche nach Gott durch das Seminarhaus und finden Antworten auf die Frage

„Wer oder was ist Gott“ denn nun eigentlich? Kongressbegleitend finden zudem mehrere parallele Yogastunden für Erwachsene statt.

„Kinder stellen uns im Yoga vor besondere Herausforderungen. Sie zeigen uns nicht nur unsere eigenen Grenzen auf und spiegeln unsere Schwächen, sondern bringen uns der unmittelbaren Erfahrungswelt näher, die wir Erwachsenen oft vergessen haben“, berichtet Amari über den besonderen Reiz, mit Youngsters im Yoga zu arbeiten. „Ihr Alltag birgt viele Herausforderungen, Potenziale und Risiken. Deshalb braucht Yoga mit Kindern und Jugendlichen andere Herangehensweisen als Yoga für Erwachsene. Auf dem Kongress zeigen wir unterschiedliche Strategi-

en auf, wie wir auf ihre Bedürfnisse eingehen, sie fördern und spielerisch fördern können. Konzentrationssteigerung, gesunde Selbstwahrnehmung und Spannungsimpulse stehen dabei genauso im Fokus wie der Ausdruck der eigenen Gefühle oder die Stärkung von Haltung, Willen und Durchhaltevermögen“, so Amari weiter.

Frühmorgendliches Pranayama, indische Rituale (Pujas und Homas), Führungen durch die Ayurveda-Oase, Informationen zu den Berufsverbänden BYV, BYAT und BYVG und Singen für den Weltfrieden runden das umfangreiche Kongress-Erlebnis ab. Deutschlands größte bio-zertifizierte Küche bringt für alle kleinen und großen Yogis von

8:00 Uhr bis 13:00 Uhr und von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr veganen und vegetarischen Gaumenschmaus auf den Tisch. Programmdetails unter www.yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress/kongress-und-raumprogramm. Anmeldeinformationen: Große und kleine Gäste können sich ab sofort anmelden per Tel.: 05234-870, per E-Mail an rezeption@yoga-vidya.de, online auf: <https://www.yoga-vidya.de/seminare/seminar/kongress-yoga-mit-kindern-b170324-1>.

