

imFLUSSsein KINDERYOGA

# KINDERYOGA

---

## Wochenplan

5 TAGE LANG MIT  
KINDERYOGA IDEEN DURCH  
DIE WOCHE

---

# Hi, ich bin Matina von imFLUSSsein KINDERYOGA



Mein Herz schlägt für Kinder und für Menschen, die mit Kindern arbeiten und leben und die, wie ich, Kindern starke Wurzeln für eine starke Zukunft geben möchten.

Als Gründerin von imFLUSSsein® Kinderyoga und als ausgebildete Lerntherapeutin, weiß ich genau, welche Herausforderungen Kindern heute gegenüberstehen und wie wichtig es ist, dass sie so früh wie möglich Methoden kennenlernen, die ihnen Selbstwert, Selbstvertrauen und Körperbewusstsein schenken.

Aber ich weiß auch, dass es sowohl in den Familien als auch für pädagogische Fachkräfte manchmal schwierig ist, diese Skills im Alltag zu vermitteln.

Meine Mission ist es, für jedes Kind, viele Momente zu schaffen, in denen es sich gesehen und anerkannt fühlt. In denen es lernt, Gefühle zu erkennen und Stärken zu sehen. Die eigenen und die von anderen.

# Was du bei imFLUSSsein KINDERYOGA finden kannst



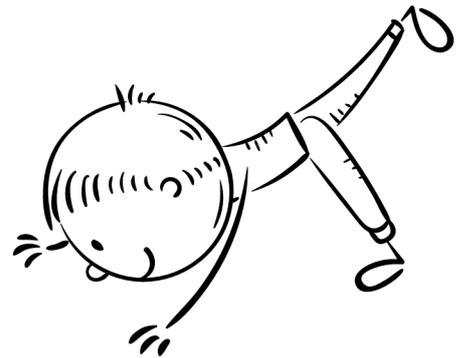
Wir haben für dich Weiterbildungen zur

*Kinderyoga*

**Kursleiterin** - für alle die Kinderyoga in Gruppen anbieten wollen.

**Lehrerin** - wenn du mehr willst.

Mehr Wissen, mehr Inspiration, mehr Möglichkeiten.



Wir haben für dich die Varianten

*Online oder Präsenz*

Wir geben unsere Ausbildungen in verschiedenen Städten Deutschlands, aber vielleicht magst du lieber zu Hause lernen und liebst es, immer wieder auf die Videos zurückgreifen zu können.



Wir haben für dich einen

*Newsletter*

Hier kannst du dich kostenlos mit deiner E-Mail Adresse anmelden und erhältst regelmäßig Ideen für deine Arbeit mit Kinderyoga.



---

# INHALTSVERZEICHNIS



## MONTAG

Energievoller Start in die Woche

**10 Minuten**



## DIENSTAG

Kraft und Balance

**10 Minuten**



## MITTWOCH

Kreativität und Fantasie

**15 Minuten**



## DONNERSTAG

Energie tanken

**10 Minuten**



## FREITAG

Entspannung und Reflexion

**15 Minuten**

# ÜBER DIE KINDERYOGA - WOCHE

Ein kompakter Stundenplan für eine Kinderyoga-Woche.

Ganz leicht einzubinden in den Kita- oder Grundschulalltag.

Perfekt, auch wenn du selbst Yoga Neuling bist.

Extra kurze Einheiten, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen,  
ohne zusätzlichen Stress.

Die Übungen sind kindgerecht, fördern die Entwicklung und machen Spaß! ★



Körperwahrnehmung



Achtsamkeit



Neue Impulse



Ruhe

Montag

## ENERGIEVOLLER START IN DIE WOCHEN – 10 MINUTEN



Der Löwe

- Begrüßungsritual (1 Minute):

Alle sitzen im Kreis.

Begrüße die Kinder mit dem  
Gruß „Namasté“ und erkläre,  
dass dies bedeutet:

„Das Licht in mir grüßt das  
Licht in dir.“

Montag

# SONNE      BAUM      LÖWE

## **Bewegungsübung: Die Sonne wecken (3 Minuten):**

Steht im Kreis.

Hebt die Arme wie die Sonne am Himmel. (Einatmen).

Lasst sie langsam wieder sinken (Ausatmen).

Wiederholt dies 5–6 Mal.

## **Asana: Baum (Vrksasana) (3 Minuten):**

Steht auf einem Bein.

Den einen Fuß auf den anderen, innen an die Wade oder innen an den Oberschenkel (nicht ans Knie).

Die Handflächen aneinander, dann vor die Brust, an die Stirn oder über den Kopf strecken.

Vielleicht auch seitlich gestreckt wie Äste.

So ist es leichter Balance zu halten.

Stellt euch vor, ihr seid ein Baum im Wind.

Wechselt die Seite.

## **Atemübung: Der Löwe (3 Minuten):**

Auf die Knie setzen, Knie auseinander.

Hände zwischen die Oberschenkel.

Wenn möglich zeigen die Finger Richtung Körper.

Tief einatmen, Zunge rausstrecken, Augen weit öffnen, dann mit einem „Roouoar!“ Schrei ausatmen.

Das baut Spannungen ab und macht Spaß!

Dienstag

# KRAFT UND BALANCE

## 10 MINUTEN



Ankommen

- Begrüßungsritual (1 Minute):

Alle sitzen im Kreis.

Gemeinsam die Hände wie ein Herz vor die Brust legen und 3-mal tief ein- und ausatmen.

Dienstag

# KATZE HUND SCHLANGE KRIEGER KIND

## **Bewegungsspiel: Tier-Yoga (3 Minuten):**

**Katze:** Auf alle Viere, Rücken abwechselnd rund machen (Ausatmen) und durchhängen lassen (Einatmen).

**Hund:** Hände und Füße am Boden, Po nach oben. Bellt wie ein Hund! Hebt ein Bein und macht Pipi ;) Pssssss...

**Schlange:** Auf dem Bauch liegen, Oberkörper mit den Händen heben, wie eine Schlange zischen. Zzzzzzzz...

## **Asana: Der Krieger /Held (Virabhadrasana) (3 Minuten):**

Stelle dich wie ein mutiger Krieger hin:

Ein Bein nach vorne, Arme seitlich gestreckt.

Das vordere Bein leicht gebeugt.

Haltet die Position für ein paar Sekunden und wechselt dann die Seite.

## **Entspannung: Das schlafende Kind (3 Minuten):**

Knie auf den Boden, Oberkörper auf die Oberschenkel sinken lassen, Arme nach vorne strecken. Ruhig ein- und ausatmen.

Mittwoch

# KREATIVITÄT UND FANTASIE

## 15 MINUTEN



- Begrüßung

Fantasieaktivierung (1 Minute):

Alle sitzen im Kreis.

Frage die Kinder:

„Wenn du ein Tier oder eine Pflanze wärst, welches wärst du heute?“

Selbstliebe

Mittwoch

# SCHMETTERLING REGENBOGEN

## **Fantasiereise: Der Zauberwald (7 Minuten):**

Führe die Kinder in Gedanken durch einen magischen Wald. Beschreibe, wie sie dort Tiere treffen, Blumen riechen und sich vom Wind umarmen lassen.

## **Asana: Der Schmetterling (Baddha Konasana) (3 Minuten):**

Setzt euch hin, die Fußsohlen aneinander. Lasst die Knie wie Flügel flattern.

## **Atemübung: Der Regenbogenatem (4 Minuten):**

Atmet tief ein und stellt euch vor, ihr malt mit dem Atem einen bunten Regenbogen in die Luft.

Das Ein- und Ausatmen kann mit Armbewegungen unterstützt werden.

Schwingt die Arme in einem Halbkreis von links nach rechts, Atmet dabei ein.

Zurück von rechts nach links, atmet dabei aus.

Als nächste Stufe kann der Oberkörper mitschwingen.

Donnerstag

# ENERGIE TANKEN 10 MINUTEN



Der Berg

- Begrüßung

Kreisspruch (1 Minute)

Gemeinsam sagen:

„Wir sind hier, wir sind stark,  
heute wird ein wunderbarer  
Tag!“

Donnerstag

## SONNENGRUSS

## BERG

### **Bewegung: Der Sonnengruß (abgekürzt) (4 Minuten):**

**Stehen**, Hände über den Kopf heben (Einatmen),

**Vorbeuge** (Ausatmen),

**Hände auf den Boden** und springt wie ein Frosch /n mit den Füßen in die Hocke zu den Händen springen (Einatmen),  
**zurück in den Hund** (Ausatmen). Langsam oder auch springen.

Sind die Kinder noch sehr jung, lässt du das Ansagen der Atmung weg. Mit kombinierter Atmung funktioniert Yoga erst, wenn die Abfolge des Sonnengrusses relativ zügig hintereinander absolviert werden kann.

Oder du sagst:

“Super, hier sind wir jetzt, lass uns mal tief einatmen / all unsere Luft ausatmen...!”

### **Asana: Der Berg (Tadasana) (3 Minuten):**

Steht ganz gerade,

Füße fest am Boden.

Spannt euren ganzen Körper an und bleibt einen Moment ruhig stehen – wie ein fester Berg.

### **Entspannung: Sternenhimmel (2 Minuten):**

Legt euch auf den Boden und stellt euch vor, ihr schaut in einen wunderschönen Sternenhimmel.

Freitag

## ENTSPANNUNG UND REFLEXION 15 MINUTEN



Spüren

- Begrüßung:

Was war dein Highlight?  
(2 Minuten)

Jedes Kind sagt, was ihm diese  
Woche beim Yoga am besten  
gefallen hat.

Freitag

## SCHMETTERLING DANKBARKEIT

### **Partnerübung: Der Schmetterling (4 Minuten):**

Setzt euch zu zweit auf den Boden gegenüber, jeder legt seine Fußsohlen aneinander und flattert gemeinsam, haltet euch dabei an den Händen.

### **Fantasiereise: Der fliegende Teppich (7 Minuten):**

Die Kinder stellen sich vor, sie fliegen auf einem Teppich über Berge, Städte und Meere.

Beschreibe die Reise lebendig.

### **Abschluss: Dankbarkeit (2 Minuten):**

Alle legen die Hände vor die Brust und sagen, wofür sie heute dankbar sind.

# TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG



Du kannst die Einheiten individuell anpassen oder auch mal austauschen, wenn ein bestimmter Tag mehr Bewegung oder Entspannung erfordert.



*Hund*



*Regenbogenatmung*



Nutze einfache Materialien wie eine Yoga-Matte oder einen Kreis aus Sitzkissen, um die Kinder zu strukturieren.



Halte die Übungen kurz und spielerisch, damit sie für die Kinder interessant bleiben.



*Krieger / Held*

# DEINE EIGENE REFLEXXION

Dieser Stundenplan bietet eine bunte Mischung aus Bewegung, Fantasie und Entspannung – perfekt, um kindgerecht mit Yoga durch die Woche zu gehen!

Notiere dir hier deine eigenen Erfahrungen der Woche.

So weißt du beim nächsten Durchgang genau, auf was du achten möchtest oder welche Veränderungs-Ideen du hast.



## **BONUS TIPPS**

### **für die Umsetzung von Kinderyoga in der Kita**

#### **Den Raum vorbereiten: Eine einladende Atmosphäre schaffen**

**Ein ruhiger und strukturierter Raum hilft den Kindern, sich besser zu konzentrieren und die Übungen zu genießen.**

#### **Ordnung schaffen:**

Räume vorher Spielsachen oder Ablenkungen weg.  
Nutze einen klaren, freien Platz, der für alle Kinder genug Raum bietet.

#### **Sanftes Licht:**

Gedimmtes Licht oder warmweiße Lampen schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Alternativ kannst du mit Lichterketten eine gemütliche Stimmung erzeugen.

#### **Matten und Kissen:**

Lege für jedes Kind eine Matte oder ein Kissen bereit. Wenn Matten fehlen, können auch Decken verwendet werden.

#### **Musik oder Stille?:**

Sanfte Hintergrundmusik oder Naturgeräusche (z. B. Meeresrauschen) können entspannen. Teste, ob die Kinder lieber mit oder ohne Musik arbeiten.

## BONUS TIPPS

### **Ein Ritual einführen:**

Beginne die Yoga-Einheit immer gleich, z. B. mit einem Glockenklang oder einer gemeinsamen Atemübung. Das signalisiert den Start und fördert die Konzentration.

### **Die Kinder einbinden:**

Gemeinsam statt nur Anweisung  
Kinder lieben es, aktiv mitzugestalten. Nutze ihre Fantasie und lasse sie Teil der Stunde werden!

### **Mitentscheiden lassen:**

Frage die Kinder, welche Tiere oder Fantasiegestalten sie in der Stunde sein möchten. So fühlen sie sich eingebunden.

### **Rollen verteilen:**

Lass ein Kind als "Yoga-Lehrer\*in" eine Übung vormachen oder eine Fantasiereise anführen.

### **Mit Geschichten verbinden:**

Erzähle kleine Geschichten, z. B. „Wir gehen heute in den Dschungel und treffen Tiere.“ Jede Übung passt zu einem Tier oder einer Szene.

## BONUS TIPPS

### **Unruhe auffangen: So bleibst du gelassen**

Auch bei Kinderyoga können Kinder abgelenkt oder unruhig sein. Mit ein paar Tricks bringst du die Gruppe zurück in den Fokus.

### **Flexibel bleiben:**

Wenn die Kinder heute nicht so konzentriert sind, baue mehr Bewegung ein. Zum Beispiel einen „Tanz wie ein Schmetterling“-Moment, bevor ihr weitermacht.

### **Klare, einfache Anweisungen:**

Sag nicht „Setzt euch ruhig hin“, sondern „Alle setzen sich wie ein Berg hin, ganz fest und still“. Klare Bilder helfen den Kindern.

### **Atmung als Reset nutzen:**

Mache gemeinsam eine Atemübung wie den „Löwenatem“: Tief einatmen, laut brüllen. Das hilft, Energie abzubauen und neu zu fokussieren.

### **Ruhezonen einführen:**

Kinder, die mal nicht mitmachen möchten, dürfen sich in eine vorbereitete Ecke setzen und zuschauen.  
Wichtig: Kein Zwang, aber klare Regeln, dass sie nicht stören.

### **Die Gruppe miteinbeziehen:**

Frage: „Wer weiß, wie wir uns wieder konzentrieren können?“  
Oft haben die Kinder selbst gute Ideen.

Für dich

## BONUS TIPPS

**Wichtig:**

Freude und Leichtigkeit  
im Fokus

**Nicht jeder Tag läuft gleich perfekt, und das ist völlig in Ordnung!  
Kinderyoga lebt davon, dass die Kinder Spaß haben, sich wohlfühlen  
und spielerisch lernen dürfen.**

Wenn du flexibel und entspannt bleibst, wird jede Stunde ein kleiner Erfolg – für die Kinder und für dich. 😊

---

# WIE KANN ES FÜR DICH MIT KINDERYOGA WEITERGEHEN ?



**FÜR DEINE EIGENEN  
KINDER UND DEINE  
ARBEIT**



**NEBENBERUFLICH  
DURCHSTARTEN**



**WÄHLE DIE PASSENDE  
AUSBILDUNG**



**NIMM KONTAKT AUF  
WIR FREUEN UNS AUF  
DICH**

# Unsere Kinderyoga Welt

## MEHR INSPITATIONEN

Du möchtest noch mehr Ideen, Übungen und praktische Tipps, um deine Kinderyoga-Stunden abwechslungsreich und spannend zu gestalten?

Dann entdecke hier, was alles möglich ist:



- **Die Kinderyoga-Bibliothek von imFLUSSsein für alle Absolventen::**

Hier findest du unzählige fertige Stundenbilder, liebevoll ausgearbeitete Fantasiereisen und kreative Yoga-Ideen. Jede Stunde wurde in der Praxis erprobt und hilft dir, direkt durchzustarten.

- **Ausbildungen bei imFLUSSsein:**

Egal, ob du erst in die Welt des Kinderyogas eintauchst oder dein Wissen vertiefen möchtest – unsere Kurse zur Kursleiterin oder Kinderyoga-Lehrerin bieten dir alles, was du brauchst. Online oder in Präsenz – du entscheidest, was zu dir passt.

- **Weitere Materialien und Freebies:**

Inspiration gibt es auch in meinen Blogbeiträgen, auf Instagram, bei Etsy und in meinen Newslettern. Dort teile ich regelmäßig kleine Übungen, Tipps und Geschichten aus der Praxis.

# Dein Platz bei imFLUSSsein KINDERYOGA

Wir freuen uns, dass du in unsere imFLUSSsein Kinderyoga Community gefunden hast.



Folge uns auf Instagram:

**kinderyoga\_imflussein**



Schreib uns eine E-Mail:

**kontakt@kinderyoga.imflussein.com**

Wir freuen uns auf all deine Fragen und Anregungen.



Schau auch gerne mal bei Etsy rein: Shopname **imFLUSSsein**

**Vielen Dank für dein Vertrauen und alles Liebe für dich**



*Matina*

