

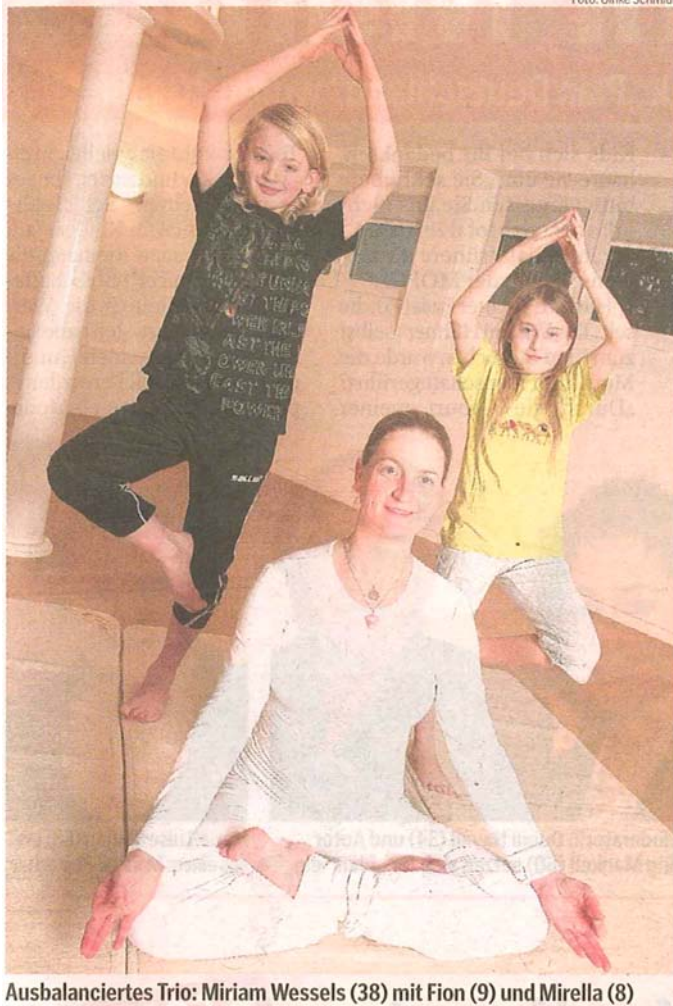
Quelle
Seite
Ressort

Hamburger Morgenpost vom 02. März 2009
22
plan7 daily **BODY&SOUL**

Kinder-Yoga mit Toben und Kitzeln

Spaß und Balance gegen den Stress:
Miriam Wessels bringt es Kindern bei

Foto: Ulrike Schmidt



Ausbalanciertes Trio: Miriam Wessels (38) mit Fion (9) und Mirella (8)

Ong Namooo Guruuu Dev Namooo“ tönt das Mantra aus den Kinderkehlen. Im Schneidersitz und mit geschlossenen Augen beginnen die Sieben- bis Zehnjährigen ihre Yogastunde.

Vorn sitzt Yogi Miriam, ganz in Weiß, die einzige Erwachsene hier. „Ich begrüße die kosmische Energie und den erhabenen Weg zum Licht“ heißt die gesungene Formel übersetzt. Die Kinder-Yogastunde im „Yogazentrum Hoheluft“ kann beginnen.

Dehnen, Kräftigung, Stabilisierung: Yogalehrerin Miriam Wessels (38) will ihren jungen Schülern beibringen, sich gerade zu machen, körperlich, aber auch seelisch und geistig. Denn auch Kinder haben Stress.

Neben klassischen Übungen des Kundalini-Yoga erfindet Miriam stets neue dazu. Heute darf sich jeder eine aussuchen. Fion will das „Pferd“, Elias den „Frosch“, Mirella wünscht sich den „Baum“ und Lilli den „Adler, der die Mäuse fängt“.

„Letzmeine Berufung – da fange ich an zu glühen.“

Auch der neunjährige Fion möchte beruflich später eine ähnliche Richtung einschlagen. Nur ganz sicher ist er sich noch nicht: „Ich werde mal Yogalehrer oder Polizist.“

Vielleicht ja auch beides. Das wäre doch mal eine interessante Kombination.

WIEBKE TOEBELMANN

tere geht so: Auf allen vieren jagt Miriam ihre Schützlinge durch den Raum, wen sie fängt, kitzelt sie durch. Es darf gekreisch und gelacht werden.

„Viele Eltern toben mit ihren Kindern nie. Ich gebe den Kindern Raum, sie selbst zu sein“, sagt die Lehrerin. So macht es denn auch nichts, wenn gekichert wird, die Atemtechnik noch nicht läuft oder die Balance bei Übungen nicht gehalten werden kann. Um Leistung geht es hier nicht.

Später dann: stille Einkehr. Da legen sich die Kinder auf ihren Matten auf den Bauch und machen die Augen zu. Miriam setzt jedem eine Klangschale auf den Rücken, schlägt sie der Reihe nach. Der Klang verhallt langsam, er beruhigt und lässt die Kinder träumen.

Vor fünf Jahren übernahm Miriam Wessels ihre erste Kindergruppe. Daraus entwickelte die Diplom-Sportwissenschaftlerin einen einjährigen Ausbildungsgang zur KinderYogalehrerin. „Der Job ist

Yogazentrum Hoheluft,
Breitenfelder Straße 8a (Hoheluft),
Tel. 47 58 83, www.yogahoheluft.de.
Kinder-Yoga: Mo 16-17 Uhr, Do 15.30-16.30 und 16.30-17.30 Uhr, 30 Euro Monatsbeitrag, Probestunde auf Anfrage. Weitere Informationen zur Fachausbildung zum Kundalini-Yogalehrer für Kinder: www.kinder-yoga.org



Mehr zum Thema unter:
www.yogahoheluft.de