



# Der Kinderyoga Crashkurs

interaktives Teilnehmer\*innen Workbook

von und mit Hanna Pessl



# Herzlich willkommen zum Kinderyoga Crashkurs

*Hallo, ich bin Hanna,*

deine **Weggefährtin** dieses Crashkurses, wo ich die Einblick in die Welt der “integralen Kinderyoga Pädagogik” gebe. Eine moderne und interdisziplinäre Pädagogik-Ausbildung, die es schafft, die Mystik und Philosophie der alten Yogi\*nis für Menschen des 21. Jahrhunderts zu übersetzen.

Du möchtest dich **innovativ weiterbilden**? Dann bist du hier genau richtig. Freue dich auf ganzheitlich und originell aufgebaute Inhalte und **lerne die Methoden und Denkweisen** aus verschiedenen Fachrichtungen.

**Im Crashkurs zeige ich dir einen kleinen Einblick in die vielseitige und bunte Welt meiner Arbeit. Wir beginnen dabei immer an der Basis** - also bei dir - und gehen von dort weiter in die Verbindung.

Dabei geht es in der Tiefe immer um das **natürliche Wachstum** des Individuums und der Gesellschaft. In dieser Ausbildung schaffst du es, spielerisch und mit viel **Leichtigkeit** verschiedene Schwerpunkte miteinander zu **verbinden**.

Bist du bereit, dein **Inneres Kind wiederzuentdecken** und deinen äußeren Kindern **entspannt** und **vertrauensvoll** zu begegnen?

*Ich freue mich auf dich!  
deine Hanna*

Was dich erwartet:

Was ist Yoga? .....	4
Die sechs klassischen Yogawege im Kinderyoga .....	4
7 Säulen eines guten Lebens nach den alten Yogis und Yoginis: .....	6
Das gute Leben aus Sicht der Yoga .....	6
Aufbau einer Kinderyogastunde:.....	11
Meine perfekte Kinderyoga-Stunde .....	16
Mein Aktionsplan .....	17
Brauchst du bei deinem Aktionsplan Unterstützung? .....	18

## Was ist Yoga?

**Yoga bedeutet "Verbindung"** - vom Sanskrit-Wort "yuj" (anjochen, verbinden)

## Die sechs klassischen Yogawege im Kinderyoga

Yoga ist wie ein bunter Garten mit verschiedenen Wegen, die alle zum selben Ziel führen. Jeder Weg bietet besondere Erlebnisse für Kinder:

**Hatha Yoga** ist der Körper-Weg. Kinder lieben es, sich wie Tiere zu bewegen, spielerisch zu atmen und am Ende wie ein Stern am Himmel zu entspannen. Durch Asanas entdecken sie ihren Körper und seine Möglichkeiten.

**Kundalini Yoga** ist der Energie-Weg. Hier erwecken Kinder ihre innere Kraft durch energiegeladene Bewegungen und einfache Klänge. Sie spüren, wie sie von innen heraus leuchten können.

**Raja Yoga** ist der Geist-Weg. Durch kindgerechte Konzentrationsspiele und kurze Momente der Stille lernen Kinder, ihren "Gedanken-Affen" zu zähmen und innere Ruhe zu finden.

**Jnana Yoga** ist der Wissens-Weg. Kinder sind von Natur aus neugierig und stellen große Fragen. Hier dürfen sie philosophieren und über Freundschaft, Mut oder Wahrheit sprechen.

**Bhakti Yoga** ist der Herz-Weg. Durch Lieder, Mantras und Dankbarkeitskreise öffnen Kinder ihr Herz und spüren Verbundenheit mit allem, was sie umgibt.

**Karma Yoga** ist der Handlungs-Weg. Kinder erfahren, wie schön es ist, zusammenzuarbeiten und füreinander da zu sein - sei es durch gemeinsame Projekte oder kleine Hilfsaktionen.

# Workbook Kinderyoga-Crashkurs

In einer guten Kinderyoga-Stunde verbinden wir Elemente aus all diesen Wegen und erschaffen so ein ganzheitliches Erlebnis, das Kinder in ihrer vollständigen Entwicklung unterstützt. **Übrigens: All diese Bereiche von Yoga decken wir in der Ausbildung „integrale Kinderyoga Pädagogik“ ab.**

## Wie könntest du diese Aspekte einbauen?

**Hatha Yoga** – Yoga des Körpers:

---

**Kundalini-Yoga** – Yoga der Energie:

---

**Raja-Yoga** – Yoga des Geistes:

---

**Jnana-Yoga** – Yoga des Wissens:

---

**Bhakti- Yoga** – Yoga der Hingabe:

---

**Karma-Yoga** – Yoga der Handlung:

---



**Marianne Rott**

*„Hannas Integrale Kinderyoga Pädagogik ist mehr als nur Kinderyoga. Als TeilnehmerIn lernst du so viel mehr als nur Yogapositionen für Kinder. Es ist Ausbildung und Reflexion. Und ein „sich selbst besser kennenlernen“*

## 7 Säulen eines guten Lebens nach den alten Yogis und Yoginis:

Aus yogischer Perspektive besteht ein gutes Leben aus mehreren miteinander verbundenen Elementen. Hier sind die wichtigsten Aspekte, die nach der Yoga-Philosophie ein erfülltes Leben ausmachen:

- 1. Verbindung**
- 2. ethische Prinzipien**
- 3. Balance**
- 4. Befreiung**
- 5. Dharma**
- 6. Bewusstsein**
- 7. Innere Stille**

### Das gute Leben aus Sicht der Yoga-Philosophie in der Arbeit mit Kindern

Die sieben Aspekte eines guten Lebens nach der Yoga-Philosophie bieten wertvolle Orientierung in der pädagogischen Arbeit und im Kinderyoga. Sie helfen uns, Kinder ganzheitlich zu begleiten und ihnen Werkzeuge für ein erfülltes Leben mitzugeben.

## 1. Verbindung (Yoga) in der Kinderyoga-Stunde

Kinder sind von Natur aus Meister der Verbindung – mit sich selbst, mit anderen und mit ihrer Umgebung. Als Kinderyoga-Lehrende können wir diese natürliche Fähigkeit stärken und bewusst machen.

### Beispiele:

- (Begrüßungs-/Abschieds-)Rituale schaffen
- Partner- und Gruppenübungen

### FRAGE AN DICH:

Wie sehr bist du selbst präsent und verbunden, wenn du mit den Kindern arbeitest?

---

---

## 2. Ethische Prinzipien kindgerecht vermitteln

Yamas und Niyamas sind komplexe philosophische Konzepte, lassen sich aber in altersgerechter Sprache wunderbar vermitteln und erleben.

### Beispiele:

- Gewaltlosigkeit (Ahimsa) durch sanfte Berührungen bei Partnermassagen
- Zufriedenheit (Santosa) durch Dankbarkeitsrituale

### FRAGE AN DICH:

Was sind deine 3 wichtigsten Werte im Leben und wie lebst du sie im Alltag (mit Kindern)

---

---

## 3. Balance in der Pädagogik fördern

Kinder brauchen sowohl Struktur als auch Freiheit, sowohl Herausforderung als auch Sicherheit. Die yogische Balance von Sthira (Festigkeit) und Sukha (Leichtigkeit) bietet ein wertvolles pädagogisches Konzept.

### Beispiele:

- klarer Wechsel aus aktiven und ruhigen Phasen
- Flexible Planung nach der Energie der Kinder

### FRAGE AN DICH:

Wie ausgewogen sind Struktur und Freiheit, Anspannung und Entspannung in deinen Stunden?

---

---

## 4. Befreiung von Leiden im Kinderalltag

Kinder erleben bereits früh Erwartungsdruck, Vergleiche und Selbstzweifel. Yoga bietet einen Raum, wo sie diese Leiden erkennen und transformieren können.

### Beispiele:

- Schaffe einen bewertungsfreien Raum
- Werkzeuge für den Umgang mit schwierigen Emotionen

### FRAGE AN DICH:

Welche unbewussten Erwartungen oder Bewertungen bringst du selbst in die Arbeit mit Kindern ein?

---

---

## 5. Dharma – Die einzigartige Natur jedes Kindes erkennen

Jedes Kind kommt mit besonderen Gaben, Interessen und einem eigenen Entwicklungstempo zur Welt. Dharma bedeutet in der Arbeit mit Kindern, ihre Individualität zu erkennen und zu fördern.

### Beispiele:

- Kinder bringen sich mit eigenen Ideen in die Stunde ein.
- Individualität wird gesehen und gefördert

### FRAGE AN DICH:

Wie kannst du noch besser die natürlichen Neigungen und Potenziale jedes Kindes unterstützen?

---

---

## 6. Bewusstheit im pädagogischen Alltag

Präsenz und Achtsamkeit sind Kernqualitäten sowohl im Yoga als auch in der Pädagogik. Sie ermöglichen uns, wirklich zu sehen, was ein Kind braucht, und authentisch zu reagieren.

### Beispiele:

- Übungen zur Sinneswahrnehmung und Körperbewusstsein
- kurze Momente des Innehaltens vor und nach Aktivitäten

### FRAGE AN DICH:

Wo könntest du im pädagogischen Alltag mehr Momente der Bewusstheit für dich und die Kinder schaffen?

---

---

## 7. Innere Freude als pädagogisches Prinzip

Die natürliche Freude (Ananda) von Kindern ist eines der wertvollsten Geschenke, das wir bewahren und nähren können – gerade in einer zunehmend leistungsorientierten Welt.

### **Beispiele:**

- Spiel, Lachen und positive Erfahrungen in jeder Kinderyoga-Stunde
- Geschichten voller Kraft, Optimismus und innerer Freude

### **FRAGE AN DICH:**

Wie viel Raum für Spontaneität, Leichtigkeit und Freude lässt du in deiner pädagogischen Arbeit zu?

---

---

### **Übrigens:**

Alle diese 7 Säulen werden in der Ausbildung „integrale Kinderyoga Pädagogik“ behandelt. Nicht nur theoretisch – denn wir wissen genug und setzen zu wenig um – sondern auch ganz praktisch.

Hier findest du dazu alle Infos:

<https://hannapessl.com/kinderyoga-ausbildung/>

Hier findest du meinen modularen Aufbau einer Kinderyoga-Stunde, der alle 7 Säulen elegant integriert. Er ist wie eine Art Baukastensystem, der je nach Bedürfnissen und Interessen der Kinder individuell gefüllt werden kann.

## Aufbau einer Kinderyogastunde:

Eine Kinderyoga-Stunde ist wie eine kleine Reise – mit einem klaren Weg, aber genug Raum für Überraschungen und magische Momente. Als integrale Kinderyoga-Pädagogin orientiere ich mich an diesen fünf Stationen:

- 1. Begrüßungsritual**
- 2. Bewegungsspiel**
- 3. Hauptteil der Yogastunde**
- 4. Entspannung**
- 5. Verabschiedungsritual**



**Verena Neuberger**

*Hanna, die Mutmacherin! Denn das ist Hanna, wie sie leibt und wofür sie lebt. Gesucht habe ich vor knapp drei Jahren „nur“ eine Kinderyogalehrer-Ausbildung. Was ich fand, war mehr als ich je erwartete und selbst erträumte. Denn Hanna ist so viel mehr als Kinderyoga ... sie ist Wegbegleiterin und -bereiterin für Kinder und Frauen im 21. Jahrhundert. In ihr vereinen sich*

*Einfühlungsvermögen und Weitsicht, Spontanität, Werte und eine starke Vision für unsere Gesellschaft, Kreativität und Authentizität in einem.*

## 1. Begrüßungsritual

Das Einstiegsritual ist wie eine unsichtbare Tür, durch die wir gemeinsam in den Yoga-Raum treten. Vielleicht ist es der Klang einer Klangschale, ein besonderes Lied, oder ein "magischer Yogakreis". Wichtig ist: Hier beginnt etwas Besonderes. Die Kinder spüren: Jetzt darf ich ankommen, meinen Alltagsmantel abstreifen und ganz da sein. Ein gutes Einstiegsritual schafft Vertrauen und Vorfreude – und hilft besonders den Kindern, die Übergänge schwierig finden.

### Ideen für ein Einstiegsritual:

---

---

## 2. Bewegungsspiel

Das Bewegungsritual schafft einen energetischen Übergang in die Kinderyoga-Stunde. Es hilft den Kindern, überschüssige Energie abzubauen und gleichzeitig in einen präsenteren Zustand zu kommen. Anders als Erwachsene brauchen Kinder diese aktive Einstimmung, um später zur Ruhe finden zu können.

Ein gelungenes Bewegungsritual folgt einem natürlichen Spannungsbogen - von sanften Anfangsbewegungen über kraftvollere Elemente bis hin zu einer ruhigeren Abschlussphase. Es verbindet spielerisch Atem und Bewegung und orientiert sich oft an Tieren oder Naturphänomenen, die Kinder faszinieren und ihre Fantasie anregen.

### Ideen für ein Bewegungsspiel:

---

---

## 3. Hauptteil der Yogastunde

Hier schlägt das Herz unserer Praxis! Der Hauptteil verbindet aktivierende Elemente (Spiele und kraftvolle Asanas) mit Momenten der Herausforderung und des Flows. Ich bette die Übungen in Geschichten ein – aus einer einfachen Vorwärtsbeuge wird eine Brücke über einen Fluss, aus dem Krieger wird ein mutiger Ritter. Diese "Story-Yoga"-Methode macht abstrakte Übungen lebendig und bedeutungsvoll. Dabei achte ich immer auf den Energielevel der Gruppe: Brauchen sie mehr Sthira (Struktur und Kraft) oder mehr Sukha (Leichtigkeit und Spiel)? Am wichtigsten ist für mich: Jedes Kind findet seinen eigenen Ausdruck der Übungen – es gibt kein "richtig" oder "falsch", nur Erkundung.

### Ideen für den Hauptteil:

---

---

### Themen, die meine Kinder interessieren könnten:

---

---



#### **Laura Bernhuber**

*Die Kinderyogaausbildung mit Hanna hat mein Leben in positiver Hinsicht komplett verändert. Hanna schafft es mit ihrer authentischen Art, das Innere Kind in jedem von uns zu wecken und wieder mehr Freude und Leichtigkeit in den Alltag zu bringen. Innerhalb weniger Tage ist mir auch bewusst geworden, dass ich bei Hanna viel mehr über Kinder gelernt habe als in meinem bisherigen Studium zur Volksschullehrerin.*

## 4. Entspannung

Die Entspannungsphase ist für mich der heimliche Star der Yoga-Stunde. In einer Welt, die von unseren Kindern ständig "Tun" erwartet, öffnen wir hier einen Raum für das pure "Sein". Mit Traumreisen, sanften Massagen oder dem "Atemkuscheltier" auf dem Bauch entdecken Kinder ihre natürliche Fähigkeit zur Stille. Manchmal staune ich selbst, wie tief selbst die wildesten Rabauken in diese Ruhe eintauchen können – wenn wir ihnen den Raum dafür schenken. Diese Momente der Verbindung mit sich selbst sind vielleicht das wertvollste Geschenk, das wir den Kindern mitgeben können.

### Ideen für die Entspannungsphase mit Kindern:

---

---

Die Entspannungsphase ist meist die größte Herausforderung in der Kinderyoga-Einheit. Hier findest du ein paar **Tipps aus meiner Praxis:**

- **Ausreichend Bewegung** vor der Ruhephase einplanen, damit Energiereserven abgebaut werden
- **Schrittweiser Übergang:** nicht abrupt von aktiv zu still wechseln, sondern langsam das Tempo reduzieren
- **Aktive Entspannungsmethoden wählen:** Partnermassagen, sanfte Berührungen mit Federhandschuhen oder "Wettermassage" statt stiller Meditation
- **Hilfsmittel nutzen:** Kuscheltiere als Atempartner, kleine Sandsäckchen oder bunte Seidentücher als taktile Ankerpunkte
- **Entspannungszeit dem Alter anpassen:** bei jüngeren oder sehr unruhigen Kindern mit 2-3 Minuten beginnen
- **Wahlmöglichkeiten bieten:** manche Kinder entspannen besser sitzend, andere lieber auf der Seite liegend
- **Konsequente Rituale etablieren:** ein vertrauter Ablauf gibt Sicherheit und trainiert die Entspannungsfähigkeit mit jeder Wiederholung

## 5. Verabschiedungsritual

Unser Abschiedsritual ist wie eine sanfte Brücke zurück in den Alltag. Mit einem Wunschkreis, einem gemeinsamen Ton oder einem "Licht weitergeben" schließen wir unseren gemeinsamen Kreis. Hier reflektieren wir kurz: Was nehmen wir mit? Was war besonders? Dabei achte ich darauf, dass jedes Kind mit einem Gefühl von Freude und Erfüllung geht. Das Verabschiedungsritual gibt Halt und schafft gleichzeitig Vorfreude auf das nächste Mal – eine unsichtbare Verbindung, die über die Yogastunde hinaus wirkt.

### Ideen für die Entspannungsphase mit Kindern:

---

---

In jeder Kinderyoga-Stunde geht es weniger um perfekte Abläufe oder Positionen – und mehr um authentische Begegnungen, kleine Wachstumsmomente und die Balance zwischen Struktur und Freiheit. Ich beobachte immer wieder: Wenn wir uns als Begleiter\*innen trauen, sowohl klar als auch flexibel zu sein (ja, das berühmte "Rotz und Glitzer"!), dann entsteht dieser magische Raum, in dem Kinder ihre eigene Kraft und Stille entdecken können.



### Ulrike Knuth

„Seit Anfang 2020 gebe ich selbständig Yogakurse für Babies, Kinder, Teens und Familien in Ahrensburg, nahe Hamburg an. Ich fühle mich durch die Ausbildung wirklich gestärkt – persönlich als auch fachlich – und kann viel entspannter mit (meinen) Kindern umgehen und ihre Bedürfnisse erkennen. Das Highlight waren die wertvollen LiveCalls und der

MemberBereich, in den ich auch heute noch ab und zu reinschaue und mich inspirieren lasse.“

## Meine perfekte Kinderyoga-Stunde

### 1.) Einstiegsritual:

---

### 2.) Begrüßungsritual:

---

Meine Lieblings-Aufwärmspiele:

---

---

### 3.) Hauptteil der Yogastunde

Thema für den Hauptteil:

---

Asanas, die ich einbauen möchte:

---

---

---

Meine Idee für die Geschichte/den roten Faden:

---

---

---

## 4.) Entspannung

Entspannungsmethode:

---

## 5.) Verabschiedungsritual:

---

---

Jetzt bist du dran! Wie, wo und wann willst du dein Wissen erproben und mit den Kindern deiner Umgebung gemeinsam Verbindung, Schabernack und Frieden verbreiten?

## Mein Aktionsplan

Wo könnte ich starten?

---

---

Welche Ressourcen brauche ich?

---

---

Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

---

---

Zeitplan - meine ersten Schritte:

---

---

## **Brauchst du bei deinem Aktionsplan Unterstützung?**

Nach dem gemeinsamen Webinar, stelle ich dir die integrale Kinderyoga Pädagogik vor. Und du erhältst für kurze Zeit einen ganz besonderen Bonus für die Ausbildung. Lass dir das also nicht entgehen und schau in deine Mails.

Denn: WIR BRAUCHEN DICH. Die Kinder brauchen dich.

Lass uns gemeinsam die Welt zu dem machen, als das sie gedacht war. Als sicheres Zuhause für alle Wesen dieser Erde.

**Melde dich an unter:**

<https://hannapessl.com/kinderyoga-ausbildung/>

## Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

“Mögen alle Lebewesen frei und glücklich sein und möge ich mit meinen Gedanken, Worten und Handlungen auf bestmögliche Weise dazu beitragen.”

