

# Samyama

Zentrum für Yoga & Ayurveda

## Kinderyoga

Fröhlich glucksend und johlend - und doch auch konzentriert - springen die Kinder über farbige Konfettipunkte umgeben von einer Mattenlandschaft. Heute ist der 9.2.2016 und Kinderkarnevalsparty mit Kostümierung bei Samyama.



Peter Gärtner und seine Partnerin Silke Sturmberg (beide gelernte Pädagogen und Iyengar®-Yogalehrer) leiten zusammen die Yogaschule. Beide machten Hobby zum Beruf. Und das sieht man: Mit viel Herzblut und Begeisterung animiert Silke ihre Gruppe der 4-7-jährigen zu lustigen Bewegungsspielen ganz frei von Leistungsdruck.

„Kinder sollen bei uns dieses selbstverlorene Sein widerentdecken, so wie unsereins früher auf dem Feld lag und den Himmel und die Wolken anstierte“ sinniert sie. Daher gehören neben dem Auspowern auch die Entspannungsmomente zu jeder Unterrichtseinheit. Zunächst begrüßen sich die Kinder im Schneidersitz mit „Namaste!“ – das ist indisch und heißt „Guten Tag!“ erklären mir die Kids.

Dann begrüßt man mit allerlei verbeugen und verbiegen den Himmel, Erde, Sonne, Mond und Sterne, Blumen und

Bäume, Gras und alle Menschen ..., „denn das macht uns Spaß!“ sagen Silke und die Kinder im Chor! Die Kinder genießen in vollen Zügen. Ich kann das förmlich spüren. Erst recht den Kraftgewinn bei den Entspannungsübungen im Liegen. Seufzer und tiefenentspanntes Atmen ist genauso zu vernehmen, wie mal ein Püpschen zwischendurch: „Loslassen“ heißt die Devise.

Die Kinder – es sind 6 Mädels und 2 Jungs – lernen bei



Samyama viel eigenes Körperwahrnehmen, Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen, gute Kommunikation, Stabilität, Disziplin und mutig sein. Jeder probiert sich aus, so gut er kann. „Ich finde das hier sehr schön. Und will hier noch ganz oft hin!“ äußert sich die kleine Marie (4) im „Interview“. Und die Mutter ergänzt: „Wir sind seit vier Monaten hier. Ich bin absolut begeistert. Marie geht zum Kindergarten in der International School und hat bis mittags langes Programm. Dann tobt sie sich erst gerne aus und genießt in vollen Zügen die anschließende Entspannung. Ich glaube, das ist ein sehr guter Schritt gewesen, mein Kind hier anzumelden. Allzumal sie sehr oft aufgedreht wirkt und nach jeder Yoga-Stunde so tiefenentspannt wirkt.“

Kurze Trinkpause. Ich gehe in den Vorraum, wo die Mütter sitzen und sich lebhaft unterhalten. Eine Mutter berichtet mir, dass Elisa (4) sich seit der ersten Stunde hier rundum wohlfühlt. Sie selber macht übrigens auch Yoga im Revierpark Nienhausen, doch da gibt es kein Kinder-Yoga. Eines Tages sagte Elisa: „Mama ich möchte auch das machen, was Du machst!“ Und als sie sich umhörte, erfuhr sie, dass Samyama wohl die Kinder-Yoga-Schule mit dem besten Ruf in Essen sei.

Meine Schritte führen mich weiter rüber zu Halle 2, in der sich Kursleiterin Julia liebevoll um die etwas älteren Kinder im Grundschulalter kümmert. Auch hier 2 Jungs und 6 Mäd-



dels. Julia motiviert die Kinder trotz Kostümen von Minions, Zauberer, Elfe und Co zu echt herausfordernden Übungen. Es wird getrommelt, die Kinder tanzen. Auf ein Stop kommen die Hinweise „Feuer“, „Wasser“ oder „Blitz“ und die Kinder machen auf Kommando eine Brücke, einen Baum oder eine Kerze. Die Freude ist groß, denn im Spiel a la „Reise nach Jerusalem“ gibt es keine Verlierer, nur Gewinner: Mal freut sich der 8-Jährige Anton, mal Jule, mal Luisa oder Sofia. Letztgenannte hole ich zu mir. Die Zehnjährige strahlt mich mit leuchtenden Augen und grünen Lippen an. „Was gefällt dir denn hier und wie lange kommst Du schon hierhin?“ will ich wissen. „Ich bin schon ein Jahr hier. Am Anfang war das langweilig, da war ich die älteste und nun hab ich meine Schulfreundin mit hierhin gebracht. Ich finde das extrem klasse hier und meine Lieblingsübung ist die hier: - ich weiss zwar nicht, wie die heißt, aber ich mache sie mal vor ...“ Hingehockt, Hände durch die geöffneten Beine hebt sie die Beine hoch wie eine Equilibristin. Ich staune und will das auch mal probieren. „Halt!“ warnt mich Sofia. „Das geht nicht so leicht! Ich habe dafür auch

einen Monat gebraucht und nun kann ich das für immer!“ lacht sie aus vollem Halse und huscht wieder zurück zur Truppe. Gut so, da sieht sie nicht, welch Bewegungslegastheniker ich geworden bin! ;)

Ich nutze die Gelegenheit und eile zu Peter. „Was ist Dir und Silke wichtig, warum unterrichtet ihr Yoga für Kinder?“ Peter: „Wir unterrichten Iyengar® Yoga aus voller Überzeugung. 98 % aller Kinder werden mit gesunden Füßen geboren, doch 60 % der Erwachsenen haben heutzutage Fußschäden. Unser Yoga richtet schon den kleinen Menschen von Fuß bis Kopf aus. Dazu gesellt sich aus dem „Touch me“ die Berührung vom Feinsten, ein Körperbewusstsein



bis in die Zehenspitzen. Fußparcours mit Ballons, Zehngreifen, Balancieren – alles das hilft, die Haltung von grundauf von den Füßen her zu stabilisieren. Daneben vermitteln wir spielerisch Freude und Spaß an Bewegung nach dem Iyengar Konzept.“

Und wie findet Jules Mutter das? „Ich kriege meine Tochter nach den Stunden hier gar nicht mehr weg, die ist sowas von fröhlich, ausgelassen und motiviert – die übt sogar zu Hause noch weiter. Was will man mehr?“

Apropos mehr: Mehr Infos gibt es auf den Internetseiten von Samyama, unserer Bildergalerie im E-Paper auf [www.kind-sein-in.de](http://www.kind-sein-in.de)

Oder Ihr nutzt den Coupon im Heft und schaut selber mal zu einer Probestunde bei Samyama vorbei! Es lohnt sich – großes „Kind sein in“ – Ehrenwort!

### Samyama Zentrum für Yoga & Ayurveda

Altenessener Str. 130 · 45326 Essen  
Tel. 0201/ 17 13 047  
E-Mail: [info@samyama-zentrum.de](mailto:info@samyama-zentrum.de)

[www.kinderyoga-essen.de](http://www.kinderyoga-essen.de)  
[www.samyama-zentrum.de](http://www.samyama-zentrum.de)