

# Mit Trommel-Übungen Entspannung finden

Bei Kinder-Kursen im „SamyamaYoga Zentrum“

„Trommeln schafft Struktur- genauso wie Yoga“, erklären Silke Sturmberg und Peter Gärtner, beide sind Diplom Pädagogen und Iyengar-Yogalehrer und bieten im Zentrum für Yoga und Ayurveda namens „Samyama“ an der Altenessener Straße 130 ein breitgefächertes Angebot an Yogakursen für Erwachsene und auch für Kinder an.

VON DIRK BÜTEFÜR

Yoga und Trommeln passt für Kinder gut zusammen.

„Beim gemeinsamen Trommeln lernen die Kinder, sich zu konzentrieren, aufeinander zu hören und sich rhythmisch und kreativ auszudrücken“, erklärt



Die Kinder, die an Trommel-Kursen teilnehmen, basteln ihre Instrumente im Yoga Zentrum „Samyama“ vorher selber. Foto: Perez

Silke Sturmberg. „Eine bestimmte Rhythmusfolge

zu schlagen erfordert Ordnung im Kopf, genauso wie

es die ganze Aufmerksamkeit der Kinder erfordert,

wenn sie eine bestimmte Bewegungsabfolge im Yoga durchführen und eine Haltung (Asana) einnehmen. Wenn Kinder dies schaffen, haben sie Erfolgserlebnisse - und natürlich auch viel Spaß.

## Liebblings-Yogaübung

Gerne führen Kinder begleitend zum Trommelrhythmus ihre Lieblings-Yogaübungen vor und das steigert ihr Selbstbewusstsein. Besonders ‚zappelige‘ Kinder lieben die Balance von Power, Bewegung, Kraft, Stille und Entspannung. Nebenbei wird auch die Motorik gefördert - ganz spielerisch und sozusagen im ‚Handumdrehen‘. „Weitere Infos gibt es unter [www.samyama-zentrum.de](http://www.samyama-zentrum.de)