

ANDREA HELTEN

# YOGA

*für dich und  
dein Kind*

GEMEINSAME ÜBUNGEN  
FÜR MEHR GELASSENHEIT  
UND EINE STARKE  
ELTERN-KIND-BINDUNG

riva



ANDREA HELTEN

YOGA  
*für dich und  
dein Kind*

## Für Marisol und Frank

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Bildnachweis**

Alle Bilder von Harry Schnitger außer:

S. 14 © istockphoto/jakkaje808; S. 17 © shutterstock/VGstockstudio; S. 18 © shutterstock/spass; S. 27 © istockphoto/Illya\_Vinogradov; S. 35–35 © istockphoto/IG\_Royal; S. 39 © shutterstock/Chevnenko; S. 40 © istockphoto/Tatomm; S. 70–71 © istockphoto/Jasmina007; S. 100 © shutterstock/Vasyl Chorny; S. 102–103 © istockphoto/franckreporter; S. 130–131 © istockphoto/michael1959; S. 138 © istockphoto/supersizer; S. 144 © istockphoto/SKLA; S. 146 © istockphoto/vgajic; S. 147 © istockphoto/monkeybusinessimages; S. 148 © istockphoto/Lisa5201; S. 150 © istockphoto/davidevason; S. 156 © istockphoto/m-gucci; S. 158 © istockphoto/JFsPic; S. 159 © istockphoto/rogkov; S. 160 © istockphoto/evgenyatamanenko; S. 162–163 © istockphoto/Eldad Carin; S. 164 © istockphoto/marcduf; S. 714–175 © istockphoto/TriggerPhoto; S. 179 © Jules Villbrand

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

**Redaktion:** Anna Gülicher-Loll

**Umschlaggestaltung:** Isabella Dorsch

**Umschlagabbildung:** Harry Schnitger

**Layout und Illustrationen:** Daniela Rudolf

**Satz:** Satzwerk Huber, Germering

**Druck:** Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0245-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-698-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-699-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

ANDREA HELTEN

# YOGA

*für dich und  
dein Kind*

GEMEINSAME ÜBUNGEN  
FÜR MEHR GELASSENHEIT  
UND EINE STARKE  
ELTERN-KIND-BINDUNG

**riva**

---

# INHALT

---

Yoga mit Kind – mehr als nur ein gutes Körpergefühl .....	7
Der ideale Ort, um sich kreativ zu verbinden .....	8

## Yoga – jahrtausendaltes Wissen

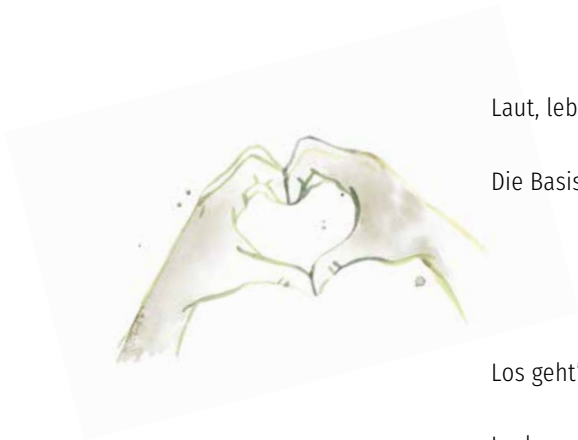
Der achtgliedrige Pfad des Patanjali .....	15
--	----

## Eltern und Kind gemeinsam auf der Matte

Laut, lebendig und kreativ .....	22
Die Basis für Yoga mit deinem Kind .....	30

## Gemeinsam Yoga üben

Los geht's! .....	39
Loslassen .....	42
Verbinden .....	72
Stärken .....	104



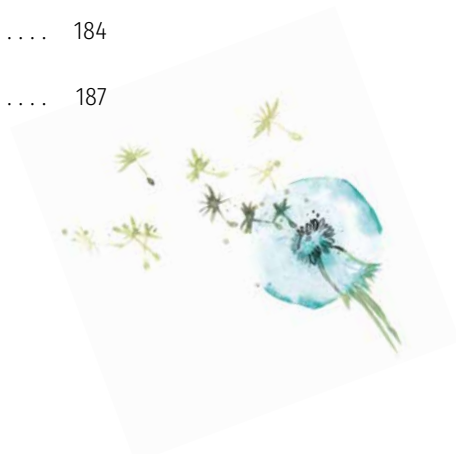



## Die Übungsreihen

Eigene Sequenzen zusammenstellen .....	134
Übungsreihen für 90 Minuten Zeit .....	136
Entspannung für die Füße .....	138
Slow down – rausgehen und Natur erleben .....	144
Entspannung für den Kopf .....	150
Glücksmomente – einfache Ideen für gute Gefühle .....	156
Spezielle Übungen für Zappelinchen .....	164

## Anhang

Dank .....	176
Über die Autorin .....	179
Übungsregister .....	180
Lesetipps .....	184
Quellen .....	187



The background is a soft, artistic watercolor composition. It features large, irregular washes of light blue and teal, with some darker teal areas. In the lower-left quadrant, there is a faint, light blue handprint. The overall texture is soft and painterly.

>> Truly wonderful  
the mind of a child is. <<¹

Yoda, Star Wars



# YOGA MIT KIND – MEHR ALS NUR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL



Yoga erfreut sich nach wie vor einer wachsenden Popularität. Vor allem Erwachsene haben die regelmäßige Praxis für sich entdeckt und in den Alltag integriert. Die Wirkungen sind bestechend und schnell am eigenen Leib erfahrbar. Ein gesunder und positiver Umgang mit dem Körper bis hin zur Minderung von Schmerzen sind die Resultate. Neben dem daraus entstehenden guten Körpergefühl bietet Yoga aber auch unzählige mentale Vorteile. Er trägt zum Stressabbau bei, sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit und sogar für Abhilfe bei Schlafstörungen. Wenn Yoga so viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat, schließt sich mir gleich eine wichtige Frage an: Warum sollen davon nur Erwachsene profitieren?

Yoga für Kinder gibt es seit über drei Jahrzehnten. Elternteil und Kind gemeinsam auf die Matte zu holen, ist ein großartiges Konzept. Neben den angesprochenen positiven Seiten des Yoga wird gleichzeitig die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt. Es entsteht ein Austausch, der über das Verbale hinausgeht, wodurch wir oft viel genauer gespiegelt bekommen, wer der andere ist und was in ihm vorgeht.

Andrea hat dieses Konzept wunderbar umgesetzt. In ihrer spielerischen und kreativen Weise, Yoga zu üben und zu vermitteln, liegt viel Hintergrundwissen. Modern und mit Leichtigkeit angeleitet, erhältst du als Leserin und Yogapraktizierende kompakt und an unsere Gesellschaft und die moderne und schnelllebige Zeit angepasst altbewährtes Wissen einer klassischen Tradition.

Vielleicht ist es genau dieses Buch, das dir dabei hilft, gemeinsam mit deinem Kind aus Yoga mehr als nur ein Hobby zu machen, sondern in eine Praxis einzutauchen, deren Reise und Erlebnisse nie zu Ende gehen. Ich wünsche dir viel Erfolg mit den Übungen aus diesem Buch und dass sich zahlreiche Menschen von deiner strahlenden Leidenschaft inspirieren lassen.

Christina Lobe, zertifizierte Anusara-Yoga®-Lehrerin



# DER IDEALE ORT, UM SICH KREATIV ZU VERBINDEN

»Ist Yoga mit Kindern überhaupt richtiges Yoga?«, werde ich öfter einmal gefragt. Meist sind die Fragesteller selbst erfahrene Yogapraktizierende, oftmals ohne großen Kontakt zu Kindern. Je nach Tagesform antworte ich dann länger oder kürzer. Die kürzere Variante geht so: »Natürlich ist es das! Die Frage ist doch eher, ob Yoga ohne Kinder richtiges Yoga ist.« Logisch, dass meine etwas provokante Einstellung zum Yoga mit Kindern geprägt ist von meiner fünfjährigen Praxis als Kinderyogalehrerin in Berlin. Aber meine Erfahrung zeigt: Egal, ob in Kindergarten, Grundschul-AG oder bei Teen-Kursen, ob gemeinsam mit Mama, Papa oder der besten Freundin – Yoga macht vielen Kindern Spaß! Denn – und das wäre die längere Variante – Yoga holt Kinder dort ab, wo sie sich gerade befinden: im unmittelbaren Augenblick. Das, was uns Erwachsenen oft so mühsam, ja banal erscheint, das Einssein mit dem Hier und Jetzt, mit dem, was wirklich ist, ist für die meisten Kinder zumindest in einem gewissen Alter problemlos abrufbar. Und daher können sie sich auch von jetzt auf gleich ganz wunderbar in eine räkelnde Katze (siehe Seite 50) oder in einen Lachkäfer verwandeln (siehe Seite 167).

*Yoga holt  
Kinder dort  
ab, wo sie sich  
gerade befinden:  
im unmittelbaren  
Augenblick.*

Ich praktiziere Yoga seit mehr als zehn Jahren. Als meine Tochter 2006 geboren wurde, nahm ich sie im Alter von nur wenigen Monaten mit zu den Postnatalkursen von Patricia Thielemann bei Spirit Yoga in Berlin. Dort lag mein Goldmädchen wie all die anderen Babys auf einer Decke neben den Matten der anderen Mütter, bis es herausgefunden hatte, dass sich auch ein Baby von der Decke fortbewegen kann. Auf dem Rücken liegend, den Kopf abenteuerlich weit in den Nacken gelegt, robbte sich die Kleine über ihre Kopfkronen einfach von mir weg. Der verzückte Kommentar der Yogalehrerin damals: »Schaut mal, schon Babys üben sich im Yogafisch!«

In den folgenden gemeinsamen Jahren gesellte sich unsere Tochter immer öfter zu mir auf die Yogamatte, wenn ich zu Hause praktizierte. Dort zeigte sie ihre ganz eigene Version von Haltungen wie Hund, Baum oder Tisch. Wir probierten



»Das sind wir!« Mama, Papa, Kind – die ersten Kinderzeichnungen meiner Tochter stellten oft die familiäre Verbindung dar.

gemeinsam Übungen aus und erfanden neue. So entstand zum Beispiel die Übungsreihe »Wutspruch« (siehe Seite 58). Ich entdeckte, dass Yoga mit Kindern eben nicht, wie es auf den ersten Blick scheint, ein neomodischer Großstadttrend ist, sondern ganz natürlich und aus dem Kind heraus entstehen kann. Ich begann, mir eigene Yogageschichten auszudenken. Hier kam mir meine Erfahrung als Redakteurin beim Kinder- und Jugend-TV zugute. Die ersten Yogaschüler waren die Kindergartenfreundinnen meiner Tochter. Sie ließen sich neben Yogahaltungen auch von Massagen mit kleinen Reimen begeistern. Und schnell »erreimte« meine Tochter ihre eigenen kleinen Massagegedichte. Heute gibt sie mir mit ihren mittlerweile elf Jahren so manches Mal hilfreiche Tipps, wenn mir das Rad, eine anspruchsvolle Rückbeuge, nicht so gestreckt gelingt wie ihr.

Workshops, bei denen Eltern mit ihren Kinder Yoga praktizieren, stellen ganz besonders erfüllende Momente in meiner Kinderyogapraxis dar. Hier begeben sich Mutter beziehungsweise Vater und Kind zusammen auf eine kreative Reise

zum Yoga. Oft braucht es nicht viel, um einen gemeinsamen Raum zu kreieren. Eine lockere Rahmenhandlung wie etwa die Übungsreihe »Ein Baum erzählt seine Geschichte« (siehe Seite 136), ein Thema wie »Die wunderbare Welt der Gefühle« (siehe Seite 148) oder auch nur ein Tier wie etwa ein Affe reichen aus, um »auf der Basis von Yoga gemeinsam eine gute Zeit zu haben«, wie mein wunderbarer Kinderyogalehrer Thomas Bannenbergl zu sagen pflegt. Sich selbst zu spüren, sich gemeinsam zu spüren – das ist eine schöne Erfahrung.

Immer öfter praktizieren wir Yoga auch in der Natur, um so noch mehr Sinnlichkeit zu erleben. Wer nun denkt, beim gemeinsamen Yogieren würden hauptsächlich die Kinder auf ihre Kosten kommen, liegt falsch. Auch Eltern profitieren von der gemeinsamen Verbindung. Oftmals wird die Yoga-Auszeit zu einem besonderen Anlass verschenkt. Und was gibt es Schöneres für einen Elternteil, als zum Abschluss des Workshops vom eigenen Kind sanft massiert zu werden? Diese berührenden Momente aus meiner Kinderyoga- und Eltern-Kind-Praxis möchte ich an dich und dein Kind weitergeben. In diesem Buch findest du Übungen für jedes Bedürfnis und jede Zeitspanne. Anders als in gängigen Yogaübungsbüchern habe ich auf eine Einteilung in Schwierigkeitsgrade verzichtet. Die meisten Übungen sind einfach nachzumachen. Stattdessen richtet sich Yoga nach dir: Was Yoga für dich und dein Kind »tun« kann.

Die Übungen sind in die drei Bausteine Loslassen, Verbinden und Stärken unterteilt. Warum dies Sinn macht, erfährst du ab Seite 30. Auch der Zeitrahmen, den du mit deinem Kind aufbringen solltest, ist flexibel gestaltet. Ich habe zwar sowohl 10-Minuten- als auch 30-Minuten-Einheiten zusammengestellt, trotzdem hast du die Möglichkeit, diese Reihen für dich anzupassen, je nachdem, wie viel Zeit ihr zur Verfügung habt. Weitere thematische Übungseinheiten findest du ab Seite 134 – natürlich mit Massage. Für besonders bewegte Kinder gibt es einige Übungen, die auf deren besondere Bedürfnisse eingehen (siehe Seite 164).

Dieses Buch kann vielfältig genutzt werden. Es eignet sich zum Lesen, Nachschlagen, Üben und Anschauen. Und es hat auch viel Platz für eigene Ideen. Notizseiten bieten Raum zum Aufschreiben von Übungen, die ihr euch vielleicht während des Praktizierens selbst ausgedacht habt, für kleine Zeichnungen oder persönliche Erinnerungen, die ihr mit einer Übung verbindet, für das Erspinnen eigener Fantasiereisen. Ich möchte dich mit »Yoga für dich und dein Kind« anregen, kreativ zu werden und so der ganz besonderen Beziehung zwischen dir und deinem Kind den bestmöglichen Ausdruck zu verleihen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim gemeinsamen Praktizieren mit deinem Kind!

Deine Andrea



---

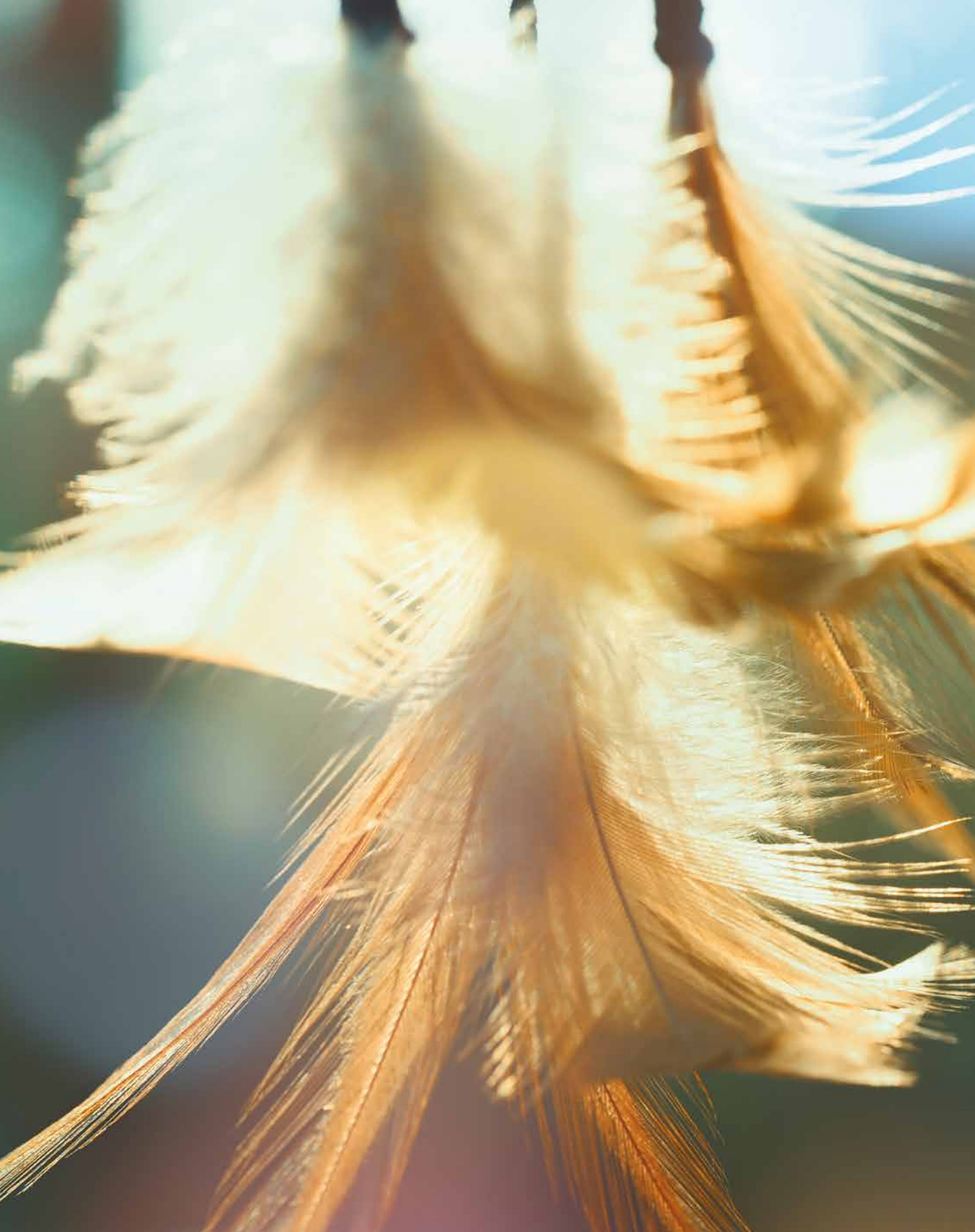
# YOGA - JAHRTAUSENDE- ALTES WISSEN

---

*>> It (Yoga) does not just  
change the way we see things;  
it transforms the person who sees. <<²*

*Iyengar, Light on Life*



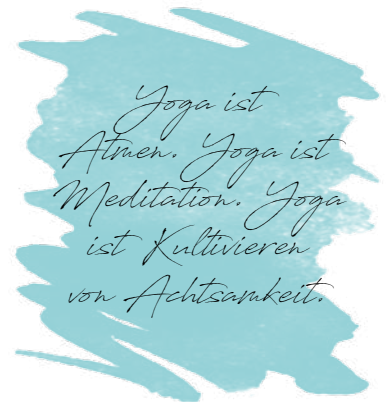


# DER ACHTGLIEDRIGE PFAD DES PATANJALI

Yoga, die alte indische Philosophie, ist längst in der westlichen Welt angekommen. Zwischen Heidelberg und Husum entstanden in den letzten Jahren zahlreiche Yogaangebote. Allein in Berlin gibt es eine riesige Auswahl an Yogastudios. Dazu kommen ungezählte Kurse, etwa in Fitnessstudios, Volkshochschulen oder Kieztreffs. Längst hat sich Yoga aus der Esoterikecke herausbewegt. Er hat sich als eigener Markt etabliert, mit Retreats und trendigen Accessoires, von der speziellen Yogamatte und dem passenden Mattenspray bis zum nackenfreundlichen Kopfstandstuhl. Soziale Netzwerke wie Instagram geben uns die Möglichkeit, uns mit Yogaübenden weltweit zu verbinden – und buhlen oftmals mit Fotos von spektakulären akrobatischen Haltungen um unsere Aufmerksamkeit.

Darüber vergessen wir manchmal – vor allem in den Großstädten –, dass Yoga mehr bedeutet als reine Körperertüchtigung im loungigen Studio. Yoga ist Atmen. Yoga ist Meditation. Beim Yoga horchen wir nach innen und halten die eigene Stille aus, um die innere Fülle zu entdecken. Yoga ist ein Kultivieren von Achtsamkeit. Yoga bedeutet auch, auf Kraftausdrücke und destruktive Verhaltensmuster wie Neid oder Negativität zu verzichten, auch wenn uns das oftmals schwerfällt. Yoga ist Verbindung von Körper, Seele und Geist, von Himmel und Erde, von innen und außen.

Der Gelehrte Patanjali definiert Yoga so: »Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand (...) auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.«<sup>3</sup> Patanjali legte mit seinem »Yoga Sūtra« vor rund 2000 Jahren als Erster die Grundlage für Yoga schriftlich fest. Er gilt gemeinhin – und nicht nur für den bekannten Yogaguru Iyengar – als Vater des Yoga. Das »Yoga Sūtra« umfasst den sogenannten achtgliedrigen Pfad: acht Aspekte, die jedem Yogaschüler die maßgebliche Richtung weisen.





An erster Stelle des achtgliedrigen Pfads steht nicht – so könnte man meinen – die Yogapraxis, sondern ein moralisches Regelwerk, die sogenannten Yamas. Yamas sollen einen guten Umgang zwischen den Menschen gewährleisten, beschreiben also die ethische Grundlage, auf der das soziale Miteinander fußen soll.

Zwei der insgesamt fünf Yamas heißen Ahimsa und Satya. Ahimsa bedeutet Gewaltlosigkeit, auf allen Ebenen und gegenüber allen Lebewesen (daher sind die meisten Yogis Vegetarier oder Veganer). Ahimsa meint ebenfalls Freiheit von Gewalt auf der Kommunikationsebene. Damit ist Ahimsa auch für alle Menschen interessant, die mit Kindern zu tun haben: Unbedachte Worte und Gesten können unser (kleines) Gegenüber verletzen.

Natürlich sind wir alle auch nur Menschen – und wenn zum wiederholten Mal das Kinderzimmer nur durch eine Schneise zu betreten ist, lassen wir uns nur zu leicht zu einer Standpauke hinreißen. Hier kann uns Ahimsa helfen, indem wir erst einmal durchatmen und uns daran erinnern, dass wir mit Schreien und Beschimpfungen weder viel erreichen noch gewaltfrei handeln. Durchatmen nimmt oft schon den Druck aus einer Situation heraus. Sich nicht von negativen Gedanken und Gefühlen zu einem Wutausbruch hinreißen lassen – auch das ist Ahimsa. Wahrscheinlich hat das Kind einfach nur eine andere Vorstellung von Ordnung (auch wenn das als Erwachsener schwer auszuhalten ist).

Ein weiteres Yama ist Satya, was so viel wie Wahrhaftigkeit bedeutet. Satya bietet Kindern die Grundlage, um sich an uns orientieren zu können. Denn ein wahrhaftiger, ehrlicher Umgang mit anderen, aber auch mit sich selbst und mit den eigenen Fehlern ist es, aus dem auch unsere Kinder Stabilität und Mut gewinnen können. Ein Beispiel gefällig? Wie verhalten wir uns, wenn das Telefon kurz vor dem Abendessen klingelt und wir sehen, dass es die Freundin mit chronischem Liebeskummer ist, die am liebsten stundenlang telefoniert? Lassen wir uns verleugnen? Erfinden wir eine kleine Notlüge? Egal, was wir tun – unser Kind wird sich unser Verhalten zum Vorbild nehmen.

Neben den Yamas, den insgesamt fünf Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen, erläutert Patanjali im »Yoga Sûtra« die Niyamas. Bei den Niyamas geht es um Aspekte für einen besseren Umgang mit sich selbst. Hier steht die eigene Achtsamkeit im Vordergrund: Saucha, die Reinlichkeit, oder Santosha, die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Wie oft denken wir, erst eine bestimmte (oftmals materielle) Sache erreichen zu müssen, um zufrieden und glücklich zu sein. Und so drehen sich unsere Gedanken stets im Kreis, denn es gibt schließlich immer etwas, nach dem wir streben. Dabei ahnen wir schon, dass wahre Zufriedenheit nur von innen entstehen kann. Erst mit einer gewissen Demut können wir unser Leben akzeptieren und annehmen. Und gerade – vermeint-



Über zweieinhalb Millionen Deutsche praktizieren Yoga.

liche – Niederlagen lassen uns oft erst eine nächste Entwicklungs- oder Erkenntnisstufe erreichen, auch wenn es schmerzhaft ist. Ein wenig Santosha hilft uns täglich, das eigene Schicksal demütiger anzunehmen und uns nicht immer verrückt zu machen. Einfacher gesagt als getan, aber einen Versuch ist Santosha allemal wert!

Schreiten wir mit Patanjali weiter auf seinem achtgliedrigen Pfad und lassen wir die Yamas und Niyamas hinter uns, so begegnen wir nun dem, was wohl die meisten mit Yoga verbinden. Die Haltungen, im Yoga auch Asanas genannt, sind ein Spiel der Polaritäten: »Sthira sukham asanam«, heißt es hier, also stabil und durchlässig zugleich soll das Wesen jeder Yogaposition sein.

Je weiter wir den Pfad der acht Glieder verfolgen, umso transzendenter, feinstofflicher werden die Stufen. Die Beobachtung des Atems (Pranayama), das Zurückziehen der Sinne (Pratyahara), die Konzentration (Dharana) auf eine



»Ashtavakrasana« heißt diese herausfordernde Übung. Schön für den, der sie beherrscht. Im Yoga steht jedoch nicht die Gelenkigkeit im Vordergrund.

Sache und schließlich die Meditation (Dhyana) sind wichtige Vorstufen des Stadiums, das Patanjali an die achte und letzte Stelle setzt: die Erleuchtung, das Einswerden mit allem (Samadhi).

#### EIN PERFEKTER HANDSTAND IST NICHT DAS ZIEL

Die Asanas stehen bei Patanjali an dritter Stelle, nach den Yamas und Niyamas. Tatsächlich verwechseln viele Menschen die Yogapositionen (Asanas) mit Yoga als Gesamtheit, als Modell für eine Lebenshaltung. Yoga ist kein reines Bewegungsprogramm wie HIT (hochintensives Training), Jazzdance oder Boxen. Im Yoga sind das Nach-innen-Spüren und der Atemfluss, der die Bewegung begleitet, untrennbar mit dem Körperlichen verbunden. Die Kunst ist es, einen Bewegungsablauf, den wir zum tausendsten Mal wiederholen, immer noch achtsam, dabei stabil und durchlässig auszuführen.

Natürlich geht es auch um die korrekte Körperhaltung. Das ist oftmals gar nicht so leicht: Eine Yogapose, die uns so viel Kraft kostet, dass wir den Atem dabei anhalten, ist im Sinne Patanjalis kein Yoga. Und selbst wenn uns die Instagram-Profile so mancher Yogis mit ihren teilweise akrobatischen Yogahaltungen im knappen Outfit vor atemberaubenden Landschaften etwas anderes suggerieren: It's not about the handstand – es geht hier nicht um den Handstand,<sup>4</sup> sondern ums eigene Beobachten und Erspüren, den Fokus und die Konzentration. Nichtsdestotrotz ist die zeitgemäße Verbreitung von Yoga auf den sozialen Netzwerken ein Segen und oftmals Ansporn und Inspiration zugleich.

### DAS ERBE DES PATANJALI: YOGA FÜR ALLE!

Der achtgliedrige Pfad aus dem »Yoga Sûtra« hat nach wie vor seine Gültigkeit: Auch in der modernen, urbanen Ausrichtung von Yoga finden sich die Aspekte wieder. Wie war das mit Stabilität und Durchlässigkeit zugleich? Ja, die Yogalehre ist stabil, hat sie sich doch ihren Wesenskern erhalten. Auch wenn es heutzutage viele Yogaschulen gibt – von Metal-Yoga bis zum Bikram-Yoga –, immer ist es der Atem, der uns durch die Übungen führt. Ob in der Lunch-Break-Vinyasa-Klasse oder im traditionellen Kundalini-Yoga: Es werden Mantren gesungen oder manchmal auch nur ein kurzes OM, um mit allumfassenden Tönen den Raum zu füllen auf dem langen Weg zur Erleuchtung. Wir versuchen uns an herausfordernden Übungen und atmen dennoch mit Leichtigkeit. Wir spüren, dass der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper auch zu einem achtsameren Umgang mit der Umwelt führen kann.

Die vielfältigen Stilrichtungen des Yoga, seine aktuellen und immer wieder neuen Ausprägungen sind ihrerseits ein grandioses Beispiel für die Durchlässigkeit und »Beweglichkeit« der Lehre. Die Varianten nehmen kein Ende und fast täglich kommt Neues hinzu: akrobatisches Yoga, Cross-Yoga, Yoga auf dem (Büro-)Stuhl, das therapeutisch orientierte Iyengar-Yoga – für jede Zielgruppe lässt sich etwas finden. Yoga muss sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt<sup>5</sup> – dieser Wunsch des großen Yogalehrmeisters T. K.V. Desikachar, der 2016 verstarb, hat sich erfüllt. Und so ist auch Eltern-Kind-Yoga perfekt dazu geeignet, den Spaß an der achtsamen Bewegung mit dem eigenen Kind zu kultivieren.

