

# Kinder entdecken ungeahnte Stärken

Yoga-Kurse an der Kita „Arche Noah“ im Brandenburgischen Viertel / Entspannungsangebote für Familien angestrebt

Von SOPHIE LUDEWIG

Eberswalde. Yoga für Kinder – das klingt kompliziert und abgehoben. Ist es aber gar nicht, wie die Yoga-Lehrerin Katrin Werner zum Beispiel in der Kita „Arche Noah“ beweist.

„Das kitzelt“, juchzen Lana, Niklas, Maximilian, Tim - Niklas, Lea und Danilo als sie die Vibrationen der Klangschale auf ihren nackten Füßen spüren. Sie sind sechs von bis zu zehn Kindern zwischen fünf und sechs Jahren, die einmal wöchentlich in der Kita „Arche Noah“ bei einer Yoga-Stunde mitmachen.

„Ich stellte mein Angebot an Kitas und Grundschulen in und um Eberswalde vor und von dieser Kita hier kam die einzige positive Rückmeldung“, erzählt Katrin Werner (46), die seit Januar dieses Jahres jeden Mittwoch zu Besuch kommt. Die Einschulkinde entdecken und erleben ihren Körper ganz neu und stärken mit Yoga ihre Gesundheit und ihr Selbstbewusstsein. „Ein Mädchen, das eigentlich gar nicht so sportlich war, stellte fest, dass es sich ganz toll dehnen kann. Solche Erlebnisse machen stark“, berichtet Werner, die seit einhalb Jahren Kinder-Yogakurse an der Privaten Musik- und Yogaschule Eberswalde gibt.

„Viele Kinder haben Konzentrationsschwierigkeiten und Bewegungsdefizite. Da sehen wir Yoga als Konzentration fördernde und präventive Maßnahme“, sagt Jenny Wörpel, Leiterin des Eltern-Kind-Zentrums Brandenburgisches Viertel, das seinen Sitz in der „Arche Noah“ hat.



Krafttanken zum Abschied: Lea, Danilo, Tim-Niklas, Yogalehrerin Katrin Werner, Niklas, Maximilian und Lana (v. li.) beschließen die gemeinsame Yogastunde in der Kita „Arche Noah“. Foto: Sophie Ludewig

„Jede Stunde ist für mich eine neue Herausforderung. Ich komme zwar mit einer Idee im Kopf, gehe aber auf die Kinder und die Energie der Gruppe ein“, erklärt Katrin Werner, die seit 2000 als Yogalehrerin in Eberswalde tätig ist. Eine Stunde beinhaltet eine Entspannungszeit, Körperübungen und

Meditation. Von zur Ruhe kommen bis ordentlich austoben ist alles möglich.

„Wir haben die Yogastunde ganz bewusst in die Betreuungszeit in der Kita gelegt“, sagt Kitaleiterin Petra Boden, „denn so haben die Kinder wirklich mal die Gelegenheit, das Angebot ohne Mehraufwand für die Eltern wahrzunehmen“.

Alle an diesem Projekt Beteiligten sind vor allem von der Offenheit der Kinder und Eltern bezüglich dieser indischen Lebensphilosophie, die Bewegung, Atmung und Selbstwahrnehmung eng miteinander verknüpft, begeistert. Katrin Werners Leitsatz beim Kinder-Yoga lautet: „So wie Du bist, bist Du großartig“. „Es wäre toll, wenn sich aus dieser

Sache heraus ein Yoga-Angebot für Familien entwickeln würde“, wünscht sich Jenny Wörpel. Finanziert werden die Mittwochsstunden vom Eltern-Kind-Zentrum, das durch den Kreis Barnim getragen wird.

Weitergehende Informationen unter [www.ekz-ewbbv.de](http://www.ekz-ewbbv.de) und [www.yogaistleben.de](http://www.yogaistleben.de).



Andrang in Nordend: Bei ihrem Auftritt zum Indianerfest sind die Erzieherinnen der Kita dicht umringt. Foto: MOZ/Thomas Burokhardt

## Eberswalde

### Westernfest an Nordender Kita

Eberswalde (MOZ) Beim Sommerfest in der Kita „Kinderparadies“ im Stadtteil Nordend hat sich diesmal alles um den Wilden Westen gedreht. So waren auf dem Kita-Hof an der Neuen Straße Indianerzelte aufgebaut worden, es gab eine Indianershow und die Gelegenheit, auf Reitpferden eine Runde zu drehen.