

# **Entspannung kinderleicht gemacht**

**Barbara Zehnder**

*Barbara Zehnder ist Autorin des Yoga Handbuchs „Kinderleichte Schule fürs Leben“, welches sie als Diplomarbeit an der Yoga University Villeret verfasst und anschliessend im Eigenverlag publiziert hat. Das Handbuch ist ein wertvolles Hilfsmittel zur Persönlichkeitserziehung von Kindern im Kindergartenalter und auf der Unterstufe. Es richtet sich an angehende und ausgebildete Lehrkräfte dieser Stufen. Mit dem Yoga möchte die Autorin eine neue Möglichkeit aufzeigen, die immer schwieriger werdende Erziehungsaufgabe in Kindergarten und Schulzimmer zu meistern.*

## **Die Bedeutung der Entspannung**

Entspannung ist der Zustand des Gelöstseins, die Aufhebung der physischen und psychischen Anspannung. Es wäre unser Geburtsrecht in körperlicher und geistiger Entspannung zu leben, aber unser Lebenstempo liess uns diese Tatsache vergessen. Viele Menschen verbringen einen Grossteil ihres Lebens - selbst den Schlaf! - in körperlicher und geistiger Anspannung. Wir sind sogar auf dem Sprung, wenn wir nichts zu tun haben und unserer Überzeugung nach ausruhen. Durch diese unnötigen und uns nur zum Teil bewussten Spannungen, gehen grosse Energiereserven verloren und sie verursachen Krankheiten und Abgeschlagenheit.

Überall in der Natur sind Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht und bedingen einander gegenseitig. Im Bereich des Makrokosmos, sowie im mikrokosmischen Bereich der Pflanzen, Tiere und des Menschen, sind die Phasen der Ruhe ebenso wichtig wie die Phasen der Aktivität. Kein Organismus kann sich aufrechterhalten ohne Regenerationsphase. Wenn wir den Tag-Nacht-Zyklus betrachten, fällt auf, dass etliche Leute Mühe damit haben und mit Schlafstörungen kämpfen. Der Tag wird oft auf Kosten der Nacht und der Ruhe mit Aktivitäten verlängert. Kino-, Discobesuch, Parties, Reisen, Arbeiten usw. in der Nacht, sind vollkommen verwurzelt in unserer westlichen Welt. Wir gehen generell viel zu unvorsichtig um mit den kostbaren Ruhestunden. Der Organismus braucht Zeit, um die tagsüber angesammelten Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper abzuführen. Schon eine Viertelstunde vollkommene Ruhe reinigt das Blut von schädlichen Toxinen. Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist profitiert von der Entspannung. Wir wissen bereits, dass dieser eng verbunden ist mit dem Körper. Bei entspannter Muskulatur entspannt sich auch der Geist. Umgekehrt, empfängt dieser einen Reiz, schickt er den Muskeln über die Nerven die Botschaft sich zusammenzuziehen. Die bekannte Art des Ausruhens während dem Tag, die bei Tieren und primitiven Völkern selbstverständlich ist, müssen wir Westler wieder erlernen.

Es ist die Ruhe, die wir im Hatha-Yoga «Muskelentspannung» nennen. Vor allem in der Schule bringt sie grosse Vorteile. Die Kinder sind entspannter und konzentrierter, die Klasse wird dadurch ruhiger und beherrschter. Angst, Stress und Nervosität vor Prüfungen werden abgebaut und der Schüler kann seine Leistungen ungehindert erbringen.

## Die Wirkungen der Entspannung

Zehn Minuten vollkommene Entspannung (aktive Ruhe) hat eine enorme Wirkung und kann mit mehreren Stunden Nachruhe (passive Ruhe) verglichen werden. Die Entspannung darf aber keinesfalls den Schlaf ersetzen, denn die Verarbeitung aller geistigen Eindrücke in den Träumen braucht seinen Platz.

Durch die Entspannung des ganzen Körpers und das ruhige und tiefe Atmen wird weniger Sauerstoff aufgenommen und weniger Kohlendioxid ausgeschieden. Die Muskelspannung lässt nach und das sympathische Nervensystem verringert seine Aktivitäten, während der Parasympathikus aktiviert wird. Die Blutverteilung wird regelmässig und der Blutkreislauf ist ausgeglichen. Der hohe Blutdruck nimmt rasch ab und das Herz wird entlastet. Die Energie kann wieder ungehindert fliessen und den Körper aufladen. Dies ist der Grund für die fühlbare Frische nach einem Kurzschlaf.

Unser Gehirn ist rund um die Uhr damit beschäftigt Sinneseindrücke aufzunehmen, Pläne zu schmieden oder Probleme zu durchdenken. Wem es gelingt, den steten Gedankenstrom stillzulegen, Körper und Geist ruhig zu stellen, der kann dadurch sämtliche stressbedingten und die meisten chronischen Krankheiten verhindern. Er erreicht eine Steigerung der heilenden Kräfte seines Körpers, die sogar einen verjüngenden Effekt haben können. Man kann sagen, dass die Yoga Übungen die grobe Arbeit leisten, die Ängste und Verspannungen beheben und das System ins Gleichgewicht bringen. Die Entspannung verwertet die Übungsauswirkungen und leitet in eine friedliche Stille hinein.

## Regelmässiges Üben

Entspannungsübungen zählen zu den schwierigsten Übungen und müssen deshalb von Anfang an trainiert werden. Durch regelmässiges Üben werden unbemerkte und unbewusste alltägliche Spannungen von Körper und Geist günstig beeinflusst. Wer lernt, sich im Stress und Kampf des täglichen Lebens zu entspannen, kann viel Energie sparen und bessere Arbeit leisten. Der Alltag bietet sich als Trainingsparadies geradezu an.

Mit einigen in die Unterrichtsstunden eingebauten Entspannungsübungen gewinnen Sie mehr Zeit und ersparen sich die wirkungslosen Aufforderungen wie «konzentriert euch endlich!», «passt auf!» oder «seid ruhig!». Es gibt Entspannungsübungen, die Sie zu Beginn einer Stunde, solche die Sie zur Auflockerung während einer Lektion oder welche, die Sie am Ende eines Morgens oder anstrengenden Tages mit den Kindern durchführen können. Wählen Sie situativ aus oder fragen Sie die Schüler nach ihrem Bedürfnis.

## Entspannungshaltungen

Je nach dem wann, wo und nach was Sie die Entspannung üben, wählen Sie die entsprechende Haltung. Es macht zum Beispiel Sinn, nach einer Yoga-Übung auf dem Stuhl, die Entspannung sitzend zu machen oder nach der «Schlange» die Entspannung in der Bauchlage durchzuführen. Und denken Sie an folgenden wichtigen Punkt: Um möglichst tief entspannen und sich ganz zurückziehen zu können, schliessen wir immer die Augen.

## ***"Die schlafende Katze"***

Ihr stellt euch vor ihr seid ein Kätzchen, das sich wohlig in die warme Frühlingssonne legt. Die Katze nimmt irgendeine Stellung ein, die ihr gut behagt. Dann schliesst sie die Augen und entspannt sich vollkommen.

Die «schlafende Katze» ist vor allem für Kindergartenkinder gedacht. Sie sind vielleicht von einer yogischen Entspannungshaltung überfordert und können sich dadurch zu wenig auf die Entspannung konzentrieren. Lassen Sie das Kind deshalb die Haltung selbst wählen.



*die schlafende Katze*

## ***"Der ruhende Tiger"***

Legt euch auf den Bauch und dreht den Körper leicht auf die rechte Seite. Die rechte Wange liegt auf dem rechten Ellbogen. Die linke Hand legt ihr über die rechte (der Ellbogen weist nach unten) und das linke Knie zieht ihr an, so dass es den linken Ellbogen berührt.



*der ruhende Tiger*

*Wirkung:* Diese Stellung entspannt vor allem die Wirbelsäule. Sie wird von Kindern als sehr angenehm empfunden. Sie ist empfehlenswert für Kinder mit Wirbelsäulenverkrümmung.

### ***"Kauer-Stellung"***

Am Boden sitzend. Winkelt die Beine an und zieht die Knie bis zum Kinn. Nun legt ihr die Arme um die Beine und die Stirn auf die Knie. Entspannt euch vollständig mit geschlossenen Augen.

*Wirkung:* Diese Haltung ist ebenfalls sehr einfach und gut nach sitzenden Übungen anzuwenden. Sie entspannt den Rücken.



*Kauer-Stellung*

### ***"Embryo-Haltung"***

Wisst ihr in welcher Haltung die Embryos im Mutterleib liegen?

Kniet euch auf den Boden und legt den Oberkörper zusammengefaltet über die Beine. Die Stirn liegt am Boden auf und die Arme legt ihr seitlich an den Körper. Schliesst die Augen und entspannt euch so gut als möglich.

*Wirkung:* Diese Haltung ist sehr beliebt bei Kindern. Weil sie diese schon von vielen Spielen her kennen, braucht sie wenig Anweisung. Die Entspannung gelingt meistens sehr gut.



*Embryo-Haltung*

### ***Entspannung im Sitzen***

Setzt euch mit geradem Rücken auf den Stuhl. Stellt die Unterschenkel im rechten Winkel zu den Oberschenkeln und die Füße hüftbreit mit den flachen Sohlen auf den Boden. Der Kopf sitzt gerade auf den Schultern. Diese hängen locker nach unten und die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Schliesst die Augen und versucht euch vollständig zu entspannen und den Atem zu beobachten, wie er von selbst ein- und ausströmt.



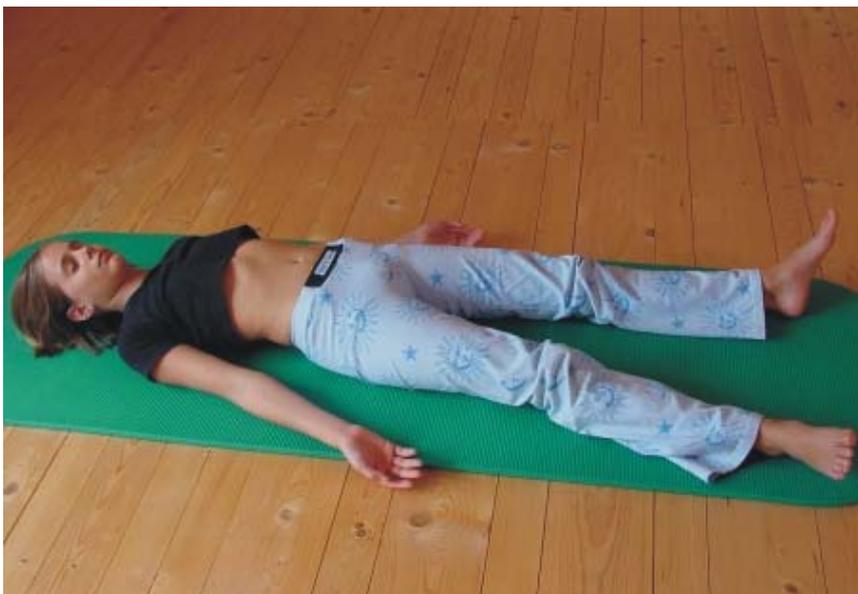
*Entspannung im Sitzen*

*Wirkung:* Für Schüler an den Schulbänken ideal. Sie kann ohne Aufwand immer zwischendurch angewendet werden. Die Atembeobachtung bringt neue Frische und Klarheit.

### ***Entspannung in der Rückenlage***

Legt euch auf den Rücken. Schaut dass ihr schön in der Symmetrie liegt. Der Kopf sollte in der Verlängerung der Wirbelsäule sein, die Arme mit den Handflächen nach oben etwas vom Körper abgespreizt und die Beine leicht auseinander. Lasst die Füße locker nach aussen kippen. Schliesst nun die Augen und macht zwei drei tiefe Atemzüge wie bei der Yogi-Vollatmung.

*Wirkung:* Die Rückenlage ist entladend weil sie Energie über die Körpervorderseite abgibt. Sie beruhigt das Nervensystem und damit die Atmung, den Herzschlag und Stoffwechsel. Die Körpertemperatur sinkt leicht ab. Deshalb ist es ratsam, sich leicht zu bedecken. In der Regel beruhigt sie den Geist und führt zu erhöhter Wachheit und Klarheit.



*Entspannung in der Rückenlage*

### ***Entspannung in der Bauchlage***

Legt euch auf den Bauch. Die Beine sind leicht gespreizt, die Zehen berühren einander. Die Fersen kippen auseinander. Legt die rechte Hand auf die linke und stellt eure Stirn darauf ab. So entspannt ihr euch vollständig mit geschlossenen Augen.

*Wirkung:* Während viele Menschen in der «offenen» Rückenlage das Gefühl von «ausgeliefert sein» empfinden, gibt die Bauchlage mehr Geborgenheit und Sicherheit. In energetischer Hinsicht wirkt die Bauchlage aufladend, weil über den Rücken Energie aufgenommen wird. Weitet die Achselhöhlen und Leisten. Dies führt zu einem «Weckreiz» des Zentralnervensystems.



*Entspannung in der Bauchlage*

Es folgen jetzt einige weitere Techniken, die je nach Situation und Bedürfnis angewendet und kombiniert werden. Die Entspannung ist meistens sehr beliebt, weil sie bei Gelingen eine spürbare Erfrischung und Erholung bringt. Räumen Sie genügend Zeit ein dafür, lassen Sie lieber eine andere Übung weg, wenn die Zeit drängt.

## **Entspannung mit Bewegung**

### ***Schütteln der Gliedmassen***

Ausschütteln der Arme und Beine, bis sie ganz locker sind. Wir können dies wie im Film in sowohl in normalem, als auch in gerafftem Tempo oder aber in «slow-motion» ausführen.

### ***Hängen lassen der Gliedmassen***

Im Stehen den Oberkörper vorne hinunter beugen und Arme, Kopf und Rücken locker hängen lassen und leicht hin und her baumeln.

### ***Lockern***

Stehend mit den Füßen hüftbreit auseinander, wippen auf den Zehenballen, aus dem Hüftgelenk heraus. Die Hände legen wir auf die Leisten, denn auf dieser Höhe ist das Hüftgelenk.

## ***Entspannen durch lautes Lachen***

"Ha, ha, ha, ha  
he, he, he,  
hi, hi, hi, hi,  
ho, ho, ho, ho  
hu, hu, hu, hu..."

## ***Strampeln***

Auf dem Stuhl oder liegend auf dem Rücken mit den Armen und Beinen in der Luft strampeln wie ein Käfer.



## ***Entspannung durch Gähnen***

„ahhh..."

## **Entspannung durch Anspannung**

### ***"Naturschwamm "***

Ich zeige euch hier einen Naturschwamm. Stellt euch vor, ihr seid so ein «Schwamm-Mensch», der sich ganz auspressen kann. Ein Schwamm-Mensch atmet durch all seine ganz kleinen Poren und Löcher bis tief hinein in den Schwammkörper.



### *Naturschwamm*

Ihr Schwamm-Menschen schwimmt in warmem Wasser. Nun holt ihr tief Luft durch die Nase, haltet sie an und lasst sie langsam wieder heraus. Weil ihr Schwamm-Menschen seid, presst ihr die Zehen zusammen, wenn ihr tief einatmet. Während dem Ausatmen lässt ihr den Schwamm in den Zehen wieder locker. Beim nächsten tiefen Einatmen spannt ihr die Muskeln in euren Schwammbeinen an. Lasst sie so gepresst. Wenn ihr ausatmet, lasst eure Schwammbeine wieder locker werden.

Danach folgen Bauch, Brust, Rücken, Nacken, Schultern, Arme, Hände, Augen und Mund. Am Ende den ganzen Körper auf einmal anspannen und wieder locker lassen.

*Wirkung:* Bewusstwerdung von Anspannung und Entspannung. Am Schluss der Übung ist der ganze Körper locker und gut durchblutet.

### **"Spannen-Entspannen"**

Diese Übung ist eine andere Form des Schwamm-Menschen. Nehmt eine symmetrische Rückenlage ein. Die Beine sind leicht gespreizt und die Arme liegen etwas vom Körper entfernt mit den Handflächen nach oben.

Nun hebt ihr den rechten Fuss etwa drei Zentimeter vom Boden hoch. Spannt das Bein an und lasst es fallen. Dasselbe macht ihr mit dem linken Fuss.

Zieht jetzt die Gesässmuskeln zusammen, hebt das Gesäss vom Boden weg, halten und fallen lassen. Entspannen.

Brustmuskeln anspannen, Brustkorb vom Boden hoch heben, die Hüfte und der Kopf bleiben auf dem Boden. Den Brustkorb fallen lassen und entspannen.

Hebt die rechte Hand etwa drei Zentimeter vom Boden weg. Macht eine Faust, spannt den Arm an und lasst ihn fallen. Mit der linken Hand wiederholen. Entspannen.

Hebt die Schultern, zieht sie zu den Ohren hoch und lasst sie wieder fallen. Entspannen. Drückt nun das Kinn wenig auf das Brustbein und dreht den Kopf sachte zur Seite. Findet wieder die Mitte und entspannt.

Zieht alle Gesichtsmuskeln an der Nasenpartie zusammen, dann öffnet ihr das Gesicht, indem ihr die Augen weit aufreisst und die Zunge herausstreckt. Entspannen.

Stellt euch jetzt in Gedanken euren Körper vor und wiederholt die Formel: «Ich entspanne die Zehen, die Zehen sind entspannt.» «Ich entspanne die Waden, die Waden sind entspannt.» So gehen wir jeden Körperteil durch.

Nun ist der ganze Körper entspannt. Wir bleiben eine Weile so liegen.

Nehmt jetzt einen tiefen Atemzug und beginnt euch zu räkeln und strecken. Dann setzt ihr euch langsam auf.

## Entspannung mit Hilfe des Atems

### *Sonne*

Legt euch bequem auf den Rücken und atmet 2 mal tief ein und aus. Stellt euch jetzt vor, ihr seid eine strahlende Sonne. Von der Bauchmitte aus sendet ihr eure Strahlen in die Arme, Beine und Kopf aus. Jedes Mal wenn ihr durch die Nase einatmet, sammelt ihr alle Energie im Bauch und sendet sie mit dem Ausatmen zuerst in die Beine



### *Sonne*

bis in die Zehen. 3 mal hintereinander. Mit den nächsten drei Ausatmungen sendet ihr die Energie in die Fingerspitzen. Dann in den Kopf. Nun stellt ihr euch vor, dass ihr mit jedem Mal ausatmen mehr strahlt, so sehr, dass die Sonnenstrahlen über die Glieder hinaus wachsen in den Raum und die anderen Sonnenkinder bestrahlen. Ihr

erleuchtet jetzt den ganzen Raum mit eurer Energie. Lasst euch eine Weile in diesem Sonnenmeer baden und mit Energie auftanken.

*Wirkung:* Diese Übung baut Energie auf und führt die Kinder zu einer Gruppe zusammen.

## ***Sandsack***

Euer Körper ist ein mit Sand gefüllter Sack. Ganz schwer und breit liegt ihr auf dem Rücken. Mit der ersten Ausatmung stellt ihr euch vor, dass die Nähte an den Zehenenden aufplatzen und der Sand langsam herausrieselt. Mit jedem Mal ausatmen rieselt mehr und mehr Sand heraus bis die Füße leer sind. Die leeren Stofffüsse liegen breit und leicht auf dem Boden. Dann platzen die Nähte seitlich der Unterschenkel auf und der Sand rieselt langsam aus den Beinen. Die leeren Sackbeine legen sich flach zu Boden.

Dann fahren wir weiter mit den geplatzten Nähten an den Oberschenkeln, seitlich des Körpers, unter den Armen, an den Fingerenden, am Hals und hinter den Ohren. Nun liegt ein leerer Sandsack flach und leicht auf dem Boden. Wir bleiben eine Weile so liegen. Bevor wir aufstehen, nehmen wir einen tiefen Atemzug und beginnen unsere Glieder zu bewegen.

*Wirkung:* Die Ausatmung bringt enorme Entspannung in den Körper und beruhigt und entspannt den Kreislauf.



*Sandsack*

## **Entspannung in der Ruhelage**

### ***Phantasiegeschichten und Märchen:***

Den jüngeren Kindern können Sie irgend eine Phantasiegeschichte erzählen, die zur Entspannung führt. Dies kann zum Beispiel der Traum einer schlafenden Katze in der

Sonne sein, der Traum eines schlafenden Hirten im Gras, die Reise auf einem fliegenden Teppich oder in einem Heissluftballon. Es kann eine Reise an einen bestimmten Ort sein, in die heisse Sandwüste, an einen warmen Sandstrand, ins Paradies usw. Die Geschichte kann von einem Flug auf dem Rücken einer Wildgans handeln oder von einem Ritt an der Schwanzflosse eines Delphins. Die Entspannung kann ein Wunschbild sein, das sich jedes Kind selber vorstellt oder ein kurzes Märchen.

Lassen Sie Ihre Phantasie walten. Beginnen Sie mit 3 bis 4 Minuten und dehnen Sie die Entspannung je nach Alter der Kinder aus.

## ***Der „Yogi-Schlaf“***

Mit den Schülern oder mit Kindergartenkindern, die schon Entspannungsübungen gemacht haben, kann die klassische vollständige Körperentspannung praktiziert werden. Sie heisst im Hatha-Yoga Savasana (=Totenstellung) und wird immer am Ende des Yogaunterrichts angewendet.

Es ist nun wichtig, dass ihr in einer guten Rückenlage liegt für eine wirkungsvolle Entspannung. Nun befassen wir uns intensiv mit «Nichts-Tun». Entspannt euren ganzen Körper, die Muskeln, Nerven und lasst es atmen. Während ich die Teile eures Körpers nenne, befiehlt ihr im Geist, diesen Körperteil zu entspannen.

Entspannt die Zehen des rechten Fusses, die Fusssohle, Ferse, den ganzen Fuss, Knöchel, die Wade, das Schienbein, die Kniekehle, Kniescheibe, den Oberschenkel. (Dasselbe mit dem linken Bein).

Entspannt die rechte Gesässhälfte, die linke, das gesamte Gesäss.

Entspannt den Bauch mit Magen und Gedärmen, Hüfte und Taille.

Die rechte und linke Seite der Brust, die ganze Brust.

Die Rückenmuskulatur, Schulterblätter und Achseln.

Entspannt die Finger der rechten Hand, die Handfläche, die ganze Hand und das Handgelenk. (Dasselbe mit dem linken Arm).

Entspannt den Unterarm, Oberarm und die Schultern.

Den Nacken und den Kehlkopf.

Die Kopfhaut, Stirn, Wangen, Nasenflügel, Lippen und Kiefer. Die Zunge liegt locker am Gaumen, die Augenäpfel sind geradeaus gerichtet, nicht nach oben.

Nun ist das ganze Gesicht und der gesamte Körper entspannt. Ihr seid ruhig und fühlt euch glücklich. Vielleicht habt ihr einen Wunsch, den ihr jetzt im Geist formuliert. Zum Beispiel: «Ich kann mich während den Arbeiten gut konzentrieren», «ich bin selbstsicher und stark» oder «mein Körper ist vollkommen gesund.» Der Wunsch sollte positiv und kurz formuliert sein.

Wir lassen die Kinder eine Weile in diesem Zustand liegen. Die ganze Übung kann von 3 Minuten langsam auf 10 gesteigert werden. Es kann sein, dass am Anfang oder bei grosser Müdigkeit einige Kinder dabei einschlafen. Dies ist ein Zeichen von vollständiger Entspannung und hat auch eine gute Wirkung, aber es ist nicht das Ziel. Wir wollen den Geist wach halten. Sollte es dennoch passieren, ist es nicht weiter schlimm. Meistens erwacht man, wenn die Übung beendet ist und sich die anderen wieder bewegen.

Um die Entspannung aufzulösen atmet ihr einmal tief ein und aus und streckt alle Glieder mit dem zweiten Atemzug ganz durch. Setzt euch langsam auf, aber lasst euch Zeit zum «Erwachen».

Der traditionelle Yoga in Indien kennt keinen Unterschied zwischen Kinder-, Erwachsenen-, Senioren-Yoga, und was es noch alles gibt. Es findet Yoga statt und jeder folgt entsprechend seinen Fähigkeiten. Die Wirkungen werden durch unzähliges Repetieren erspürt. Methodik und Didaktik haben deshalb einen geringen Stellenwert im indischen Yoga.

Bei uns im Westen hinterfragt man, man will verstehen und begreifen. Dieser kulturelle Unterschied verlangt nach einem differenzierterem Ansprechen der Yoga Schüler.



## Anpassungen für die Kindergartenstufe

Auf der Kindergartenstufe wird vor allem ganzheitlich Yoga geübt. Das heisst das Kind wird auf spielerische Art in den Yoga eingeführt.

- ➔ Man lässt möglichst viele Sinne teilhaben.
- ➔ Zeigt die Übungen als Ganzheit vor, statt zerlegt und aufgegliedert in Vorübungen.
- ➔ Man kann den Übungen andere Namen geben, so dass sie in das aktuelle Thema passen. Eventuell erfinden die Kinder selbst passende Namen. Vergleiche mit Tieren und Pflanzen sind naheliegend. Zum Beispiel: «Yogi-Knoten» für den Drehsitz, «Luftballon» für die Yogi-Vollatmung, «Tarzan» für die Lungenreinigung usw. Bei den jüngeren Kindern entsteht Yoga ohnehin aus der Kontemplation. Das heisst sie müssen zuerst ein möglichst genaues Bild haben von dem was sie nachher sein werden.
- ➔ Wir gestalten das Üben vielseitig, damit die Kinder das gesamte Spektrum ihrer Fähigkeiten kennen lernen und fördern.
- ➔ Wir variieren bewusst zwischen Bewegung und Ruhe, denn das eine wird besser im Vergleich mit dem anderen wahrgenommen.
- ➔ Wir üben kurz, anfänglich 5 Minuten, später einige Minuten länger.
- ➔ Die Stellungen halten wir kurz und wiederholen sie nur 1 bis 2 mal.
- ➔ Keine stark einseitig belastenden Übungen wählen, da die Gelenke noch im Wachstum sind.
- ➔ Den ganzen Körper mit einbeziehen beim Üben. Nur wenig Atemübungen.
- ➔ Die Wechselatmung ist für diese Stufe noch sehr schwierig. Sie kann aber mit einer einfacheren Variante vorbereitet werden.



## Barbara Zehnder

Als mittleres von drei Kindern wurde Barbara Zehnder 1963 in Aarau geboren. Sie genoss eine Kindheit die von viel Bewegung geprägt war: Klassisches Ballett, Kunstturnen und Wasserspringen vom sechsten bis zum fünfundzwanzigsten Lebensjahr. Nach fünfjährigem Unterricht als Kindergärtnerin in Zofingen, siedelte Barbara Zehnder nach Singapur um und führte den Kindergarten an der Schweizer-schule. Auch im fernen Osten suchte sie nach einem körperlichen Ausgleich und stiess im indischen Sportclub auf Yoga. Sie war begeistert von den spürbaren positiven Veränderungen am eigenen Körper. Vier Jahre später übernahm sie wiederum eine Stelle als Kindergärtnerin für Auslandschweizer, diesmal in Mexiko, wo sie auch wiederum Yoga praktizieren konnte. 1995 kam sie zurück in die Schweiz um als Flight-Attendant zu arbeiten und sich gleichzeitig an der Yoga University Villeret zur Yogalehrerin und Erwachsenenbildnerin ausbilden zu lassen. Barbara Zehnder, spezialisierte sich auf Schwangerschaftsyoga sowie Kinderyoga. Sie ist Mutter von einem Kind und unterrichtet Yoga an ihrem Wohnort in Oberönz.



*Die Diplomarbeit "Kinder- leichte Schule fürs Leben", der der vorstehende Text entnommen ist, kann für CHF 45.-- inkl. Porto und Verpackung bei der Autorin bestellt werden:*

Barbara Zehnder  
Schulstrasse 39  
3363 Oberönz

Die Rechnungsstellung erfolgt mit dem Versand. Keine Ansichtssendungen!