

Frühlingserwachen, mit Yoga die Natur entdecken

Mit den ersten Sonnenstrahlen und dem Erwachen der Natur hat auch in unserer Krippe der Frühling Einzug gehalten. Dabei standen nicht nur kreative Bastelangebote und Naturbeobachtungen im Mittelpunkt, sondern ein ganz besonderes Highlight, unser Frühlings-Yoga.

Spielerisch und mit viel Freude konnten die Kinder erste Erfahrungen mit Yoga sammeln. Passend zum Thema Frühling haben wir gemeinsam verschiedene Figuren ausprobiert und nachgestellt. So verwandelten sich die Kinder, beispielsweise in Tulpen, die langsam aus der Erde wachsen und sich der Sonne entgegen strecken. Auch eine kleine Raupe, die sich neugierig fortbewegt, wurde durch einfache Bewegungen lebendig dargestellt, ebenso wie die Samen der Pusteblume. Die Kinder hatten große Freude daran, in diese Rollen zu schlüpfen und ihre Körper bewusst zu bewegen.

Kinderyoga bietet dabei mehr als nur Bewegung. Es fördert auf sanfte Weise die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und unterstützt die Koordination. Gleichzeitig lernen die Kinder, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und auf ihren eigenen Körper zu hören. Gerade in unserem oft lebhaften Krippenalltag schaffen solche Momente einen wertvollen Ausgleich. Darüber hinaus regt Yoga die Fantasie an und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Kinder erleben, dass sie durch ihre Bewegungen etwas darstellen und ausdrücken können. In der Gruppe lernen Sie zu dem aufeinander Rücksicht zu nehmen und gemeinsam zur Ruhe zu finden. Das Frühlingsyoga hat unseren Alltag auf eine besondere Weise bereichert und gezeigt, wie Bewegung, Entspannung und Lernen miteinander verbunden werden können.



Für das Redaktionsteam

J. Reisch & A. Stertzenbach