



Kleine YOGIS, große ENTDECKER

Kinderyoga als ganzheitliches
Lernabenteuer mit Herz und Kreativität

Barbara Beilner





Kleine Yogis, große Entdecker

© 2026 Barbara Beilner
Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Barbara Beilner

1. Auflage: 2026

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbebersdorf

www.buchschniede.at - Folge deinem Bauchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN: 978-3-99203-436-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der: s Autorin: in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch und alle darin enthaltenen Texte und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zugelassenen Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin bzw. des Verlages.

Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Yogaübungen, Spiele und Anregungen wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung. Die Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Alles kann, nichts muss.

Inhaltsverzeichnis

Faultier Suni	10
Vorwort	14
Wie dieses Buch aufgebaut ist	16
Erster Teil	19
Yoga	20
Patanjali und der achtfache Pfad	24
Der achtfache Pfad für Kinder	28
Das OM für Kinder erklärt	29
Die Chakren	31
Wie du die Chakren im Kinderyoga umsetzen kannst	36
Koshas, die Schichten unseres Seins	37
Warum Kinderyoga mehr ist als "nur" Bewegung	40
Yoga als Werkzeug zu Achtsamkeit, Kreativität und Lernfreude	43
Was Kinderyoga einzigartig macht	44
Achtsamkeit und Emotionen im Kindergarten- und Volksschulalter	45
Die Sprache des Yoga kindgerecht gestalten	46
Zweiter Teil	49
Von der Theorie zur Praxis	50
Der Aufbau einer Kinderyogaeinheit	50
Kreative Elemente einbinden	50
Die Haltung der Kinderyoga-Begleitperson	51
Prinzipien beim Kinderyoga	53
Der Sonnengruß, ein Tanz mit der Sonne	55
Bewegte Abfolgen	58
Themenreisen für Kinder	61
Spiele im Kinderyoga	64

Materialien fürs Kinderyoga	66
Übersicht der Kinderyogaeinheiten	69
Raumgestaltung und vorbereitende Tätigkeiten für die Kinderyogaeinheit	70
Tanz der Jahreszeiten	73
Wind und Wetter	79
Frühlingserwachen, Die Träume der Blumen	85
Tiere im Herbstwald	89
Tiere auf der Frühlingswiese + Tierrätsel	95
Safari in Tansania	101
Unten im Meer	107
Reise in den indischen Dschungel	113
Mut mach Yoga	119
Reise zu den Yoga-Inseln	125
Schatzsuche	131
Die Reise mit dem Zauberteppich	137
Reise ins Farbenland	143
Feenstaub und Zauberwesen	151
Wusstest du...?	157
Hintergrundinformationen zu den Themen der Kinderyogaeinheiten	
Dritter Teil	173
Asanas	174
Asanas von A-Z	181
Vierter Teil	209
Achtsamkeit und Ruhe	210
Fünfter Teil	217
Wie du Kinder in ihrer Entwicklung durch Yoga stärkst	218
Selbstfürsorge für Pädagog:innen und Eltern	222

Dank und persönliche Worte

223

Literatur und Quellen

228

Faultier Suni

Hallo!

Ich bin Suni, ein Faultier. Ich wohne ganz oben in einem großen alten Baum, mitten im warmen Dschungel von Costa Rica. Mein Fell ist weich wie Moos und ich liebe es, in den Ästen zu hängen und dem Wind zuzuhören.

Früher dachte ich, ich wäre einfach nur langsam. Aber weißt du was? Ich mag mein Tempo. Wenn man langsam ist, kann man so viel besser fühlen, hören und staunen.

Eines Tages kam ein kleiner Schmetterling auf meine Nase und erzählte mir etwas von Yoga. Yoga heißt, ganz ruhig zu werden, innen und außen, den Atem spüren und freundlich zu sich selbst zu sein. Das klang für mich so schön, also probierte ich es mal aus. Ich atmete tief ein und ganz lange wieder aus. Ich streckte meine Pfoten weit nach oben, so weit, wie es ging und fühlte mich plötzlich stark wie ein Baum. Viele Faultiere in meiner Familie haben mir gesagt, dass ich nie Yogaübungen machen könnte, aber das stimmt gar nicht. Yoga ist wirklich für alle geeignet und kann ganz individuell gestaltet werden. Seit dem Gespräch mit dem Schmetterling mache ich jeden Morgen meine Lieblingsübungen. Den hängenden Faultier Baum, den schnarchenden Schmetterling und den tiefen Dschungelatem.



Yoga hilft mir, ruhig zu bleiben, auch wenn um mich herum alles wuselt.
Und das Beste: Ich kann sogar Yoga machen, wenn ich kopfüber an
meinem Ast hänge. Denn Yoga sind nicht nur Körperübungen.

Alles, was zu Yoga dazugehört, erkläre ich dir hier in diesem Buch.
Vielleicht hast du Lust und kommst mit mir mit zu verschiedenen
Yogareisen. Ich würde mich sehr freuen.

Alles Liebe
Suni



Nun kennst du Suni, das kleine Faultier, das Yoga auf seine ganz eigene, gemütliche Art entdeckt hat. Mit ihrer ruhigen, freundlichen Art erinnert uns Suni daran, worum es im Yoga eigentlich geht. Nicht um Schnelligkeit oder perfekte Haltungen, sondern um Achtsamkeit, Freude und Verbindung. Mit sich selbst und miteinander.

In diesem Buch nimmt dich Suni nun an die Pfote und zeigt dir, wie du Yoga an Kinder weitergeben kannst. Du wirst erfahren, wie du mit spielerischen Übungen, Fantasie und kindgerechten Geschichten Yoga zu einem kleinen Abenteuer machst. Voller Leichtigkeit, Lachen und Liebe zur Bewegung.

Wenn wir Yoga durch Kinderaugen sehen, wird es wieder das, was es immer war: ein Spiel mit dem Atem, dem Körper und dem Herz.

Lass dich von Suni inspirieren, gemeinsam mit Kindern die Welt des Yoga zu entdecken.



Vorwort

Yoga begleitet mich schon viele Jahre, sowohl privat als auch beruflich. Begonnen hat alles, als ich noch als Kindergartenpädagogin gearbeitet habe. Schon damals spürte ich, wie wertvoll Bewegung, Achtsamkeit und kleine Ruheinseln für Kinder sind und gleichzeitig, wie wohltuend Yoga für mich selbst sein kann.

Durch meine eigene Yogapraxis habe ich die Kraft und Wirkung von Yoga auf Körper, Geist und Seele erlebt. Das brachte mich dazu, eine Kinderyoga-Ausbildung zu machen. Schnell merkte ich, dass Kinderyoga mehr ist als "nur" Bewegung. Yoga ist ein Werkzeug, Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, Kreativität zu fördern, Emotionen zu erkennen und Achtsamkeit zu leben.

Im Laufe der Jahre habe ich viele Kinderyogaeinheiten geleitet, und mehrere Yoga-Ausbildungen abgeschlossen. Durch meine Arbeit bei einer großen Yogaschule in Österreich durfte ich schließlich selbst Kinderyoga-Ausbildungen leiten und so mein Wissen an andere Pädagog:innen und Interessierte weitergeben.

Irgendwann entstand der Wunsch, dieses Wissen noch breiter zugänglich zu machen, über die Ausbildung hinaus, für alle Menschen, die Kinderyoga an Kinder weitergeben möchten. Eltern, Pädagog:innen, Yogalehrer:innen oder einfach Menschen, die Kinder in ihrer Entwicklung liebevoll begleiten wollen.

Dieses Buch ist daher ein Herzensprojekt. Es verbindet Yoga mit Wissensvermittlung, Kreativität und Achtsamkeit. Mein Ziel ist es, Kinder zu begeistern, sie spielerisch bewegen und lernen zu lassen und gleichzeitig Eltern und Pädagoginnen zu inspirieren, Yoga auf ihre eigene, kreative Weise in den Alltag zu integrieren.

Ich lade dich ein, mit diesem Buch auf eine Reise zu gehen, zu den Kindern, zu dir selbst und zu den vielen kleinen Momenten, in denen Yoga berührt, stärkt und Freude schenkt.

Barbara Beilner



Wie dieses Buch aufgebaut ist

“Kleine Yogis, große Entdecker” ist in fünf Teile gegliedert, die sich gegenseitig ergänzen und gemeinsam ein ganzheitliches Bild des Kinderyoga vermitteln. Es wurde mit viel Liebe zur Praxis gestaltet. Immer mit dem Ziel, dass die Inhalte leicht verständlich, sofort anwendbar und alltagstauglich sind.

Im **ersten Teil** erfährst du die Grundlagen. Was macht Kinderyoga so besonders? Warum ist es mehr als Bewegung? Wie kann Yoga, Achtsamkeit, Kreativität und Lernfreude fördern? Wo kommt Yoga denn eigentlich her und welches Hintergrundwissen als Kinderyoga-Begleitperson ist sinnvoll?

Im **zweiten Teil** findest du viele verschiedene thematische Kinderyogaeinheiten und Praxisideen. Jede Kinderyogaeinheit ist vollständig ausgearbeitet, mit Geschichten, Yoga-Asanas, Achtsamkeitsübungen, kreativen Gestaltungsideen und kleinen Wissensimpulsen. Dennoch kannst du dir aus jeder Kinderyogaeinheit auch einzelne Elemente aussuchen und diese separat mit den Kindern durchführen. Es lassen sich auch einzelne Elemente bei anderen Kinderyogaeinheiten einsetzen, falls das für dich stimmiger ist.

Im **dritten Teil** findest du einen großen Asana-Katalog mit den wichtigsten Yogaübungen für Kinder. Zu jeder Asana erhältst du eine verständliche Anleitung, wertvolle Tipps zur Ausführung sowie Informationen darüber, welche Fähigkeiten und Entwicklungsbereiche sie fördern. So kannst du passende Übungen gezielt auswählen und deine eigenen Kinderyoga-Stunden ganz individuell gestalten.

Der **vierte Teil** lädt dazu ein, Achtsamkeit und Ruhe in den Mittelpunkt zu stellen.

Im **fünften Teil** geht es ums Begleiten, Stärken und Wachsen.

Dieses Buch soll dich dazu einladen, Yoga ganz praktisch zu erleben, anzupassen und mit Freude umzusetzen. Egal ob du Yoga-Anfänger:in bist oder bereits Erfahrung mit Yoga hast, lass es dir ein Werkzeug für dich und deine Yogapraxis mit den Kindern sein.

Bevor wir nun tiefer in die Welt des Kinderyoga eintauchen, möchte ich dir die Grundgedanken und Hintergründe des Yoga etwas genauer näherbringen. Hintergrundwissen als Kinderyoga-Begleitperson ist immer wichtig und bereitet dich auf Fragen vor, die von den Kindern während der Kinderyogaeinheit auf dich zukommen könnten. Dieses Wissen bildet das Fundament für alles, was in den folgenden Kapiteln lebendig wird.







Erster Teil



Yoga

ATHA YOGA ANUSHASANAM

Patanjali Yoga Sutra 1.1

Jetzt beginnt die Lehre des Yoga

Die Wurzeln, die Philosophie und was sie mit Kindern zu tun haben. Hier bekommst du dein Grundlagenwissen.

Wenn wir Kindern Yoga näherbringen, möchten wir nicht bloß Bewegungen anleiten, wir möchten ihnen ein Stück Lebensfreude, Bewusstsein und Achtsamkeit schenken. Um Yoga authentisch weiterzugeben, ist es hilfreich, über seine Wurzeln und seine Bedeutung zu wissen und gleichzeitig zu verstehen, wie wir dieses alte Wissen spielerisch und modern übersetzen können.

Die Wurzeln des Yoga

Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Yoga stammt ursprünglich aus Indien und ist eine ca. 3500-5000 Jahre alte, ganzheitliche Lebensphilosophie, die Menschen dabei unterstützt, Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Wörtlich übersetzt bedeutet Yoga *anjochen, anschirren, Einheit, Verbindung oder Zusammenbringen*. Gemeint ist damit die Verbindung von Körper, Geist und Seele, oder einfacher gesagt: Bewegung, Denken und Fühlen dürfen miteinander im Einklang sein.

Im Kinderyoga gelingt das ganz natürlich. Kinder bewegen sich, lachen, atmen, probieren aus, ruhen sich aus. Sie leben Yoga intuitiv, wenn sie in Verbindung mit sich selbst und der Welt sind.