

## Rezensionen



**Angela Hahnemann,  
Thomas Bannenberg,  
Ralf Hermann**  
**6 Yoga-Reihen für Kids  
Kinderyoga DVD**

In der historischen Entwicklung des Yoga, die rund 5000 Jahre umfasst, ist Kinderyoga ein sehr junger Spross. In Deutschland gibt es Kinderyoga seit etwa zwanzig Jahren. Zwei namhafte Pioniere der sehr spezifischen, weil auf kindliche Bedürfnisse ausgerichteten Yoga-Übungen für Kinder sind Petra Proßowsky und Thomas Bannenberg.

Im Unterschied zum Yoga für Erwachsene werden Kinder in der Regel zum Yoga geschickt, das heißt sie wählen und entscheiden nicht selbst. Im Yoga-Kurs selbst rezipieren Kinder die Yoga-Übungen zumeist eher spielerisch und phantasievoll und ihr Bezug zu den Haltungen ist primär emotional. Schaut man auf die Titel der von Jahr zu Jahr zahlreichen Publikationen zum Thema Yoga für Kinder, so findet man dort bereits die wesentlichen Zielaspekte des Kinderyoga: »Bewegungsgeschichten für Kinder: Körperwahrnehmung fördern – Selbstbewusstsein stärken«, »Kinderyoga – Eine entwicklungs- und erziehungsbegleitende Körperübungsweise« und »Yoga – geeignete Förder- und Therapiemaßnahme in der Schule«.

Der Text auf dem Backcover der vorliegenden DVD richtet sich direkt an Kinder. Dort heißt es: »Yoga macht Spaß und tut einfach gut. Wenn du regelmäßig Yoga machst, wirst du beweglicher und stärker. Yoga macht ruhiger, du kannst dich besser konzentrieren und leichter entspannen.«

Um dies zu erreichen und das Lernen und Üben zu Hause zu erleichtern, haben Thomas Bannenberg und die Kinderyoga-Lehrerin Angela Hahnemann sechs Yoga-Reihen konzipiert, die aus bis zu zehn Körperhaltungen bestehen und unterschiedlich schwierig sind. Jede Reihe wird von je einem Kind vorgeführt und von Thomas Bannenberg kommentiert. Durch das benutzerfreundliche und gut strukturierte Menü ist es möglich, eine Reihe zum Mitmachen zu wählen, es ist möglich, den Sprecher an- und auszuschalten und es ist auch möglich, jedes einzelne āsana in einer detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitung anzuwählen und nachzuvollziehen. Nicht nur der Text auf dem Backcover – auch die Beiträge auf der DVD selbst richten sich direkt an Kinder. Wird eine ganze Reihe am Stück ausgeführt, so zeigt das jeweilige Kind seine komplette Yoga-Reihe in einem eigenen Film von zwölf bis 16 Minuten Länge. Die Haltezeit ist dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad angepasst. Da auf Begleitmusik und eine blumige beziehungsweise bildhafte Sprache weitgehend verzichtet wurde, erleichtert dies den Kindern, sich auf die jeweilige Übung zu konzentrieren.

Die Yogalehrerin Angela Hahnemann, die für die Auswahl der āsana und die Betreuung der Kinder zuständig war, der Yogalehrer Thomas Bannenberg, der die Anleitungen mit viel Gespür für den richtigen Ton und das richtige Tempo spricht und der zusammen mit Angela Hahnemann die sechs Übungsreihen konzipiert hat, sowie – nicht zuletzt – der Produzent Ralf Hermann sind von ihrer Arbeit und der vorliegenden DVD so überzeugt, dass sie auf der eigens eingerichteten Webseite [www.kinderyoga-dvd.de](http://www.kinderyoga-dvd.de) mit umfangreichen Informationen und sechs Video-Ausschnitten aus der DVD Einblick geben

in das, was die potentiellen KäuferInnen erwartet.

### Fazit

Eine in jeder Hinsicht gelungene und empfehlenswerte DVD mit Yoga-Übungsreihen für Kinder ab sieben Jahren. Zweieinhalb Stunden Filmmaterial, das von Fachkompetenz und Begeisterung für die Vermittlung des Yoga an Kinder geprägt ist.

*Mathias Tietke*

Edition region2 2012  
Laufzeit: 156 Minuten  
ab 13,28 Euro  
ASIN: 3981361733