



## Wo finden Sie uns?

Unsere Praxis können Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln der Straßenbahnlinie 10, 16 und der Buslinie 79 (Haltestelle Moritzhof - gegenüber der Praxis) erreichen. Mit dem Pkw gelangen Sie über die Zwickauer- oder Probstheidaer Straße ebenfalls gut an die Praxis. Parkmöglichkeiten befinden sich in der Tiefgarage des Moritzhofes (Einfahrt über Hans-Marchwitza-Str.). Diese stehen Ihnen kostenlos für 2 Stunden zur Verfügung. Der Zugang der Praxisräume ist jedoch nur von außen möglich (über Zwickauer Str.) und befindet sich im 1. OG (Fahrstuhl vorhanden), im Aufgang A des rechten Gebäudes.

**Praxis für Ergotherapie . Janka Steindl**  
staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Zwickauer Straße 127 A  
(Moritzhof in Löbnig)  
04279 Leipzig

Tel. 0341/ 33 79 706  
Fax 0341/ 33 79 707  
Mobil 0171/42 26 899



Öffnungszeiten:

Mo - Do 8.00 - 18.00 Uhr und Fr 8.00 - 16.00 Uhr



**JANKA STEINDL**

Praxis für Ergotherapie  
Janka Steindl  
staatl. anerkannte  
Ergotherapeutin

**Kinderyoga**

[www.ergotherapie-steindl.de](http://www.ergotherapie-steindl.de)

# Kinderyoga

„Lerne, dich auszuruhen -  
Lerne, wie du selbstbewusster wirst!“

## Was ist Yoga?

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem, welches sich über tausende Jahre entwickelt hat. Es gibt inzwischen verschiedene Formen des Yoga, meist auch mit eigener Philosophie und Praxis.

Das Wort „Yoga“ bedeutet im übertragenen Sinne so viel wie Vereinigung, Einheit welche zwischen Körper, Geist und Seele, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe erreicht werden soll. Yoga ist kein Leistungssport, es gibt kein richtig oder falsch. Das Kind spürt und entscheidet selbst was gut für sich ist.

Mit Kinderyoga begibt es sich auf eine Entdeckungsreise in und mit seinem Körper, durch Bewegungen, Spiele und Träume, denn hier darf es sein wie ein Löwe, ein Krokodil oder eine Maus.



## Wann kann ihr Kind Yoga machen?

- Es ist oft nervös und möchte ruhiger und ausgeglichener werden?
- Es möchte lernen, bewusster mit seinen Fähig- und Fertigkeiten umzugehen?
- Es möchte nicht mehr so oft krank sein und seine Abwehrkraft/Immunsystem steigern?
- Es ist schüchtern und ruhig und möchte gern selbstbewusster werden?

## Was ist beim Kinderyoga anders als beim Erwachsenenyoga?

Erwachsene erwarten und bekommen in der Regel einen eher rational orientierten Unterricht. Das Was? Wie? und Warum? steht am Anfang und die sinnlich-körperliche Wahrnehmung folgt. Kinder begegnen den verschiedenen Übungen zumeist sehr kreativ und fantasievoll, da schon die Namen (wie Löwe, Flamingo oder Blume) zum nachahmen anregen. Der Zugang ist direkter und beginnt gleich auf der körperlichen Ebene. Dennoch kann man die Übungen nicht eins zu eins übertragen, sondern muss auf die besonderen Bedürfnisse des sich noch entwickelnden Körpers eingehen.

## Yoga als Privatmedizin

Die Durchführung erfolgt innerhalb einer Gruppe auf Privatbasis. Im Bereich der Ergotherapie fällt dies nicht unter die verordnungsfähigen Leistungen und muss somit von den Eltern selbst getragen werden.