

THAI

Kinderyoga

Sandra Walkenhorst



Gegen Stress &
Leistungsdruck

Entspannen durch achtsame Berührung und Blockaden lösen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Thai-Kinderyoga

Für Louis und alle Kinder und Jugendlichen dieser Zeit.
Mögen wir euch eine Welt hinterlassen, in der ihr glücklich und in Frieden leben könnt!

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sandra Walkenhorst

THAI Kinderyoga

Entspannen durch achtsame Berührung und Blockaden lösen

Meyer & Meyer Verlag

Thai-Kinderyoga

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2019 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313196

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort von Thomas Bannenberg	10
Vorwort von Tobias Frank	12
Einführung	16
Vorwort.....	18
Stimmen über Thai-Kinderyoga	22

Teil A: Theoretische Grundlagen

1 Berührung.....	28
1.1 Berührung als Kommunikationsform.....	29
1.2 Tastsinn, unser wichtigster Sinn?.....	30
2 Berührung ist Liebe	32
3 Bindung braucht Berührung	36
3.1 Menschen brauchen Bindung.....	37
3.2 Sicher angebunden sein	38
3.3 Oxytocin, das Glücks- und Bindungshormon	39

4	Bitte berühren – oder lieber nicht?	40
4.1	Mitfühlen, aber nicht mitleiden	41
4.2	Besser nicht berühren?	43
5	Was eine Berührung angenehm macht	46
5.1	Achtsamkeit.....	47
5.2	Spüren	48
5.3	Klarheit.....	51
5.4	Liebe.....	52
6	Entwicklung und was uns Menschen ausmacht	54
6.1	Emotionen	55
6.2	Welche Bedürfnisse haben wir?	56
6.3	Wie findet Entwicklung statt?	57
7	Familie im Wandel?!.....	58
7.1	Spielst du noch oder funktionierst du schon?	60
8	Kindheit im Stress?	64
8.1	Was passiert bei Stress in unserem Körper?.....	64
8.2	Lernen in Bewegung	66
8.3	Stress im Netz?	67
9	Warum Meditieren hilfreich ist – auch für die Körperarbeit	70
10	Vom Wert der Werte.....	74
10.1	Regeln oder Empfehlungen?	75
10.2	Was würdest du tun?	78
10.3	Wertewandel	79
10.4	Werte vermitteln und vorleben.....	80

Teil B: Thai-Kinderyoga

11 Thai Yoga	84
11.1 Was macht Thai Yoga aus?.....	85
12 Kinderyoga	90
12.1 Bewegung vs. Ruhe.....	91
13 Thai Yoga trifft Kinderyoga, eine Symbiose, die berührt!	94
14 Thai-Kinderyoga für Teenager = Thai-Teenyoga	98
14.1 Baustelle Gehirn.....	100
14.2 Umbau von hinten nach vorne.....	101
14.3 Kreative Idealisten	102
14.4 Müde Teens.....	102
14.5 Überschwemmende Emotionen.....	103
15 Die kindliche Anatomie und Physiologie und was es zu beachten gilt	106
15.1 Die Anatomie des Kindes	107
15.2 Kindliche Herz- und Atemfrequenz.....	108
15.3 Was bedeutet das genau?	109
15.4 Das Spüren lernen	110
15.5 Wie viel Bewegung brauchen Kinder?.....	110
15.6 Kontraindikationen	111
16 Vorbereitung für dich	114
16.1 Bodymechanik.....	116
16.2 Es sich selbst bequem machen	116
16.3 Aus der Mitte heraus arbeiten	117
16.4 Dein Körpergewicht nutzen.....	117

16.5	Den Atem nutzen	117
16.6	Je langsamer, desto entspannter.....	118
16.7	Das Setting, der Raum	119
16.8	Wie strukturiere ich eine Session?	120
16.9	Die Techniken.....	121
16.10	Und die Kinder?.....	121
16.11	Wie beginne ich?	122

Teil C: Praktische Übungen

17	Ideen für Partnerübungen und -massagen	126
18	Partnerübungen	128
19	PIZZA, PIZZA von Enzo Tomato.....	134
20	Was für ein Wetter!	136
21	Der Zaubervogel.....	138
22	Techniken in der Rückenlage	142
23	Techniken im Sitzen.....	182
24	Techniken in der Bauchlage	196
25	Techniken in der Kindeshaltung	208
26	Teens-Special	220
Anhang		
	Danksagung.....	238
	Literatur.....	241
	Bildnachweis.....	244



VORWORT

von Thomas Bannenberg

Hirnforscher fanden bereits vor 25 Jahren die wissenschaftliche Bestätigung für die pädagogische Erkenntnis, dass eine verlässliche Beziehung die Basis jeder menschlichen Entwicklung ist: motorisch, sozial, emotional und intellektuell. Doch in Zeiten von Ganztagsbetreuung und vielfältigem Termindruck bleibt es im Alltag häufig bei einem eher oberflächlichen Kontakt für Kinder und deren Eltern.

Wie schön, dass Sandra Walkenhorst mit Thai-Kinderyoga eine Methode entwickelt hat, die sich nicht nur einfach gut anfühlt, sondern die es auf leichte Weise, ohne großen Aufwand, ermöglicht, seinem anvertrauten Kind mehr zu geben. Und das Schöne dabei – gibt man jemandem bewusst etwas Gutes, so fühlt man sich auch als „Geber“ besser.

So ist Thai-Kinderyoga mehr als nur eine Methode, es ist eine Möglichkeit, sich selbst und seinem Kind näherzukommen, Beziehung respektvoll und liebevoll zu gestalten – gerade auch dann, wenn Worte nicht reichen.

Liebevolle Hände und achtsam ausgeführte Berührung lassen spüren, dass Liebe und Anerkennung fließen – der beste „Nährstoff für die Seele“, nicht nur für Kinder.

Ich wünsche Ihnen angenehm berührende Erfahrungen mit diesem Buch und Thai-Kinderyoga.

Heidelberg, im Frühjahr 2019

Thomas Bannenberg
Diplom-Sozialpädagoge und
Leiter der Kinderyoga-Akademie





VORWORT

von Tobias Frank

Die Magie der Berührung wiederentdecken

Berührung ist für mich magisch. Magisch, weil sie uns Glücksgefühle schenkt. Sie hilft uns, loszulassen und zu entspannen. Sie stärkt unser Immunsystem und heilt erwiesenermaßen Körper und Seele. Wissenschaftlich ließe sich dies unter anderem durch die Ausschüttung der Neurotransmitter Oxytocin und Serotonin erklären.

Doch ich bin fest davon überzeugt, dass Berührung mehr ist, als wir jemals in Worten ausdrücken, intellektuell erklären oder wissenschaftlich beschreiben können. Denn Berührung ist Ausdruck von Liebe. Einer Liebe, die keine Bedingungen und Einschränkungen kennt – genauso wie die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind.

Und tatsächlich ist es so, dass uns jede liebevolle Berührung tief in unserem Innern an die erste Berührung unseres Lebens erinnert. Die Berührung unserer Mutter, die uns Halt und Sicherheit geschenkt hat, wenn wir als Säugling schutzlos in eine neue und uns fremde Welt geworfen werden.

Die Botschaft einer jeden achtsamen und liebevollen Berührung ist: Du bist angenommen und geliebt, genau so, wie du bist. Ich bin fest davon überzeugt, dass sich jeder Mensch tief in seinem Innern nach einer solchen bedingungslosen Liebe sehnt – gerade heute in Zeiten der Leistungsgesellschaft. Denn deren Grundsatz ist „Liebe gegen Leistung“, Wertschätzung und gesellschaftliche Anerkennung gibt es zumeist nur noch gegen äußeren Erfolg. Und viele Menschen tapen in die Falle permanenter Selbstoptimierung und selbst auferlegten Leistungsdrucks.

Eine Folge davon ist die wachsende Zahl seelischer Erkrankungen, wie Burn-out oder Depression. Während die westliche Medizin immer größere Fortschritte macht, wenn es um die Heilung des physischen Körpers geht, steht sie der wachsenden Zahl seelischer Erkrankungen machtlos gegenüber.

Unsere Kinder sind vielleicht diejenigen, die von dieser erschreckenden Entwicklung am meisten bedroht sind. Wenn Kinder beispielsweise schon im Kindergarten, statt zu spielen, schon die erste Fremdsprache lernen sollen, wird ihnen der Raum zum Kindsein genommen. Auch in der Schule wächst das Curriculum, statt einem Schulfach „Entspannung“ oder „Informationsbewältigung“ wird noch mehr gepaukt.

Umso wichtiger ist es für uns Erwachsene, unseren Kindern Räume frei von Leistungsdruck zu schaffen und die Erfahrung von Loslassen und bedingungsloser Liebe zu ermöglichen, indem wir ihnen achtsame Berührung schenken.

Thai-Kinderyoga ist eine der besten Möglichkeiten dazu. Denn du brauchst keinerlei Hilfsmittel, außer deine eigenen Hände. Es ist sehr leicht und intuitiv zu erlernen und kann bei einer Vielzahl von Gelegenheiten angewendet werden – sei es im „professionellen Kontext“, wie in einer Kinderyoga-Stunde, wie auch natürlich privat.

Daher bin ich Sandra Walkenhorst sehr dankbar dafür, dass sie ihr Wissen nun in Form dieses Buchs einer breiten Öffentlichkeit zugänglich macht. Persönlich durfte ich bei verschiedenen Unterrichtsgelegenheiten schon erleben, wie Sandra andere Menschen inspiriert. Sie lebt, was sie unterrichtet. Denn Sandra hat sich ihr eigenes Kindsein bewahrt und ihre Freude und ihr Lachen ist ansteckend.

Dadurch schafft es Sandra, nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch viele Erwachsene in Kontakt mit sich selbst zu bringen. Denn auch wir Erwachsene dürfen es uns erlauben, von Zeit zu Zeit zu spielen, uns gegenseitig zu berühren oder auf andere Art und Weise einander Gutes zu tun.

Das ist vielleicht das größte Geschenk, was wir unseren eigenen Kindern machen können: sie durch unser eigenes Beispiel zu inspirieren und ihnen die Werte vorzuleben, die uns wichtig sind. Achtsame Berührung statt permanenter Berührung unserer Touchscreens von Smartphones und Computern. Freude und liebevolle Präsenz, statt Dauerstress, Unruhe oder Gereiztheit ausstrahlen.

Deshalb hoffe ich, dass Thai-Kinderyoga dich dazu inspiriert, liebevolle Berührung deinen eigenen oder fremden Kindern und auch dir selbst zuteilwerden zu lassen. Und ich hoffe, dass dir dieses Buch den Zugang in die faszinierende Welt der achtsamen Berührung eröffnet. Eine Reise, auf der du nichts verlierst, aber vieles gewinnen kannst und in der viele Überraschungen auf dich warten.

Berührung ist ein Geschenk, was zu kostbar ist, um es für uns allein zu behalten. Daher wünsche ich mir von dir, dass dieses Buch nicht nur dein Bücherregal verziert, sondern dass du es tatsächlich benutzt.

Verstehe es als eine Art Spielanleitung! Wichtiger als das WAS, d. h., eine möglichst präzise Ausführung der Technik, ist das WIE, d. h., deine Präsenz, deine Liebe und die Qualität deiner Berührung.

Habe keine Angst davor, irgendetwas falsch zu machen, sondern lies es als Einladung mit der Neugier und der spielerischen Unschuld eines Kindes. Denn Kinder fragen sich nicht, ob sie etwas können oder nicht können oder wie eine Technik korrekt ausgeführt wird. Sie fangen einfach an, zu spielen und auszuprobieren.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude beim Lesen, beim Spielen und Berühren! Und ich bin mir sicher, dass du dabei den einen oder anderen magischen Moment erleben wirst.

Tobias Frank ist Gründer von Thai Yoga, Autor des Buches „Thai Yoga. Körper und Seele berühren“ und Vorsitzender des Netzwerks Berührung e. V.





EINFÜHRUNG

Ich möchte einige Worte vorweg an dich, lieber Leser, richten. Erst einmal meinen herzlichen Dank, dass du dieses Buch gekauft hast und dich für das Thema interessierst. In einer Welt, in der wir heute mehr Berührung mit unseren Smartphones, als mit echten Menschen haben, liegt mir sowohl das Thema Berührung als auch die Zukunft unserer Kinder sehr am Herzen. Deshalb gibt es dieses Buch.

Dieses Buch ist einerseits ein Fach-, aber auch ein Praxisbuch. Es soll alle Menschen, die mit Kindern leben und arbeiten, dazu ermutigen, mehr achtsame Berührung in die Welt zu tragen und Kinder auf ihrem Weg, ein selbstbewusstes Leben mit vielen Ressourcen und starken Wurzeln, die sich mehr und mehr in Flügel verwandeln dürfen, zu unterstützen. In meiner langjährigen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wie auch in den Kursen, Ausbildungen und Coachings, die ich geben durfte, hat sich die Anrede „du“ bewährt, weshalb ich sie auch für dieses Buch gewählt habe. Wir rücken ein Stück zusammen, indem wir etwas für unsere Kinder tun und da fühlt sich ein „Du“ für mich stimmig an. Ich hoffe, für dich auch!

Dieses Buch ist, wie bereits erwähnt, für alle, die mit Kindern leben und arbeiten. Gleichgültig, ob du Kinderyogalehrer, Erzieher, Lehrer, Pfleger, Mama oder Papa bist. Thai-Kinderyoga lässt sich wunderbar in alle Bereiche integrieren. Mir liegt es fern, irgendwelche Dogmen aufzustellen oder eine bestimmte Gruppe auszugrenzen, deshalb noch einmal in aller Deutlichkeit: Thai-Kinderyoga kann für alle Menschen ein Gewinn sein.

Die Techniken, die ich in diesem Buch beschreibe, sind erprobt an Kindern ab dem Grundschulalter bis zur Adoleszenz. Für jüngere Kinder bedarf es sicher einiger Veränderungen, weshalb ich dieses Buch ab dem Grundschulalter empfehle. Thai-Kinderyoga ersetzt keinen Arzt oder Therapie und wird in der Regel am gesunden Körper durchgeführt. Die Autorin übernimmt keinerlei Verantwortung für die Ausführung der Techniken. Die Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Dieses Buch ist unterteilt in einen theoretischen und in einen praktischen Teil, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf der Praxis liegt. Du findest im Praxisteil Kinder und Jugendliche unterschiedlichen Alters und Geschlechts, sowie eine Mutter mit ihrer Tochter und einen Vater mit seinem Sohn. Zusätzlich gibt es noch einen Spezialabschnitt für Teenager.

Ich bin der Auffassung, dass es für die Praxis wichtig ist, ein paar Informationen und Methoden in seinem Köfferchen zu haben, um besser zu verstehen, warum manche Dinge sind, wie sie sind. Diese findest du im Theorieteil zu Beginn des Buchs. Wenn wir verstehen, wie Kinder sich entwickeln und was sie brauchen, um zu einem zufriedenen Erwachsenen heranzureifen, dann fällt uns auch der Transfer in die Praxis meist viel leichter. Falls du tiefer in einzelne Themen eintauchen möchtest, habe ich im Anhang Bücher und Internetseiten hierzu aufgeführt. Hier findest du alle Theorien bzw. erwähnten Bücher und Autoren wieder. Da einige Informationen noch aus meinem pädagogischen Studium oder meinen eigenen Fort- und Weiterbildungen stammen, habe ich hierzu Internetseiten gefunden, über die du nähere Informationen zu einzelnen Theorien oder Personen finden kannst.

Ich hoffe, du findest Inspiration und neue Ideen in diesem Buch. Viel Freude am Tun.



VORWORT

Als Thai Yoga zu mir kam, wusste ich sofort, dass ich ein fehlendes Puzzleteil für mich gefunden hatte. Es ist eine große Bereicherung, sowohl für meine Arbeit als auch für mich privat.

Ich bin ein haptisch veranlagter Mensch und habe schon immer gerne berührt. In meiner Tätigkeit als Sozialpädagogin, in der Arbeit mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen, war dies schon immer ein wichtiger Bestandteil, sowohl im pflegerischen Kontext als auch im Alltagsgeschehen. Denn gerade Menschen mit erhöhtem Pflegebedarf werden zwar häufig im Rahmen der notwendigen Pflege berührt, jedoch hat dies häufig einen eher „mechanischen“ Charakter.

Als ich später die Ausbildung zur Kinder-Yogalehrerin machte, durfte ich immer wieder erleben, dass die Kinder meine Nähe suchten und in der Entspannung gerne bei mir lagen oder sich gegenseitig genüsslich mit Igelbällchen, Federn oder Ähnlichem massierten. Auch in der Arbeit mit Erwachsenen konnte ich feststellen, dass eine liebevolle Berührung, ein sanftes Handauflegen,

ein kleiner Assist den meisten Menschen sehr guttat und oft wurde die Nackenmassage zum Schluss der Stunde in *Savasana* (Rückenlage zur Endentspannung) gewünscht.

Ehrlich gesagt, hatte ich mir nie wirklich Gedanken darüber gemacht, warum ich gerne berühre oder berührt werde, es war für mich einfach normal. Doch ich stellte mehr und mehr fest, dass meine Auffassung, dass Berührung ganz natürlich und sehr wichtig ist, nicht unbedingt sehr verbreitet war. Während meiner Ausbildung zur Yogalehrerin begann ich, mich vermehrt mit dem Thema zu beschäftigen. So war dann die logische Konsequenz, eine Thai Yoga-Ausbildung zu machen. Was mich dort wirklich erwartete, konnte ich mir nicht in seiner Gänze vorstellen.

Diese fünf Tage haben tatsächlich mein Leben verändert. Klingt umfassend und das ist es auch! Ich hätte mir nicht im Entferntesten vorstellen können, was diese „Arbeit“ mit mir macht. Ich werde nie vergessen, dass ich im abschließenden Gespräch mit meinem Lehrer sagte, dass ich nicht wusste, was ich besser fände, zu geben oder zu empfangen. Schon innerhalb der Ausbildung war mir klar, dass, Berührung in die Welt zu bringen, meine Passion werden würde. Vor allem dieses Feld auch den Kindern zu erschließen, war eines meiner ersten Anliegen.

Während der Ausbildung habe ich mein neu erworbenes Wissen sofort abends an meinen Mann und meinen Sohn weitergegeben, die beide total begeistert waren. Mein Mann als psychologischer Berater und Coach hat sofort festgestellt, dass diese Art, den Körper zu berühren, zu bewegen und zu mobilisieren, einen besonderen Wert hat. Denn unser Körper speichert Gefühle, Erfahrungen, Erlebnisse und auch Stress in der Tiefe. Selbst wenn wir uns mit unseren Schattenteilen, Erlebnissen etc. gut auseinandersetzen, so finden sie sich doch auch immer noch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, in unserem Körper wieder.

Mein Sohn hatte früher viel Spaß am Kinderyoga, doch mit 11 Jahren wurden andere Dinge interessanter und Yoga hatte keinen so großen Stellenwert mehr. Doch Thai Yoga war für ihn ein wunderbares Geschenk, das ich fortan am liebsten täglich ausüben konnte und das hat sich bis heute nicht verändert.

So begann dieser wunderbare Weg, den ich mit großer Freude und viel Liebe zum Tun gehen darf. Ich freue mich jedes Mal, in das entspannte Gesicht des Empfängers nach einer Session zu schauen oder wenn ich Menschen im Rahmen der Ausbildung auf ihrem Weg begleiten und diese kleine Flamme entzünden darf.

In diesem Buch werde ich dir erzählen, worum es bei Thai-Kinderyoga geht. Vor allem möchte ich dir praktische Übungen an die Hand geben, die du sofort in deinem privaten Umfeld oder auch in deiner Arbeit mit Kindern umsetzen kannst. Die Namen einiger Techniken stammen im Übrigen von meinen Yogakindern. Es wird auch ein bisschen Theorie geben, denn ich bin der Überzeugung, dass wir Menschen (einschließlich uns selbst) und deren Bedürfnisse besser verstehen, wenn wir wissen, wie z. B. unser Gehirn funktioniert und warum wir eben sind, wie wir sind.

Zu verstehen, wie wir uns entwickeln und wie sich unsere Welt in den letzten Jahren, teils deutlich, verändert hat, soll zeigen warum Thai-Kinderyoga ein hilfreiches Tool für unsere Kinder und schlussendlich auch für uns Erwachsene in unserem täglichen Umgang sein kann. Außerdem werde ich mich auch mit dem Thema „Berührungsverbot“ auseinandersetzen, das in einige Institutionen bereits Einzug gehalten hat.

Ich werde darauf eingehen, warum Berührung so wichtig ist und ich werde den Alltag der Kinder von heute beleuchten. Da Yoga ein wichtiger Teil meines Lebens und auch von Thai-Kinderyoga ist, wirst du auch einiges aus dem Yoga erfahren. Mit dem einen oder anderen Thema werde ich mich kritisch auseinandersetzen. Mir geht es nicht darum, dich von meiner Meinung zu überzeugen, denn jeder sollte seine eigene Position finden. Doch ich möchte dich einladen, offen und neugierig zu sein. Vielleicht ein bisschen wieder Kind zu werden und dich einzulassen auf ein neues, vielleicht auch anderes Erleben.

Zur Veränderung gehört immer auch Mut. Also wünsche ich uns allen, mutig zu sein, immer wieder zu hinterfragen und nicht alles als gegeben hinzunehmen, einerlei, wer oder was behauptet wird. Jeder hat seine eigene Geschichte und sein eigenes Erleben und hier erfährst du einiges über mich und wie ich Dinge erlebt habe und/oder jetzt erlebe. Vielleicht inspiriert dich der eine oder andere Gedanke.

Vielleicht bereichert dieses Buch dein Familien- und/oder Arbeitsleben. Vielleicht bringt es Mut zur Veränderung und weckt die Lust, Neues zu entdecken. Ich wünsche mir, dass das Buch dazu beiträgt, mehr Berührung in die Welt zu bringen und dass du Freude daran hast! Lasse dich berühren.

Berührte Haut erinnert sich. Immer.

Sandra Walkenhorst im Frühjahr 2019





STIMMEN ÜBER THAI-KINDERYOGA

Das sagen die Teilnehmer der Aus- und Weiterbildungen über Thai-Kinderyoga

„In meinem Beruf nehme ich achtsame Berührung tagtäglich als eine Grundvoraussetzung und Ressource für sichere Bindung, Beziehung und Kommunikation wahr.

Kinder erfahren und begreifen unsere Welt ganz ursprünglich und selbstverständlich aus dem Grundbedürfnis physischen Kontakts mit anderen Lebewesen und der dinglichen Umwelt heraus; entwickeln Selbstbewusstsein, (Selbst-)Vertrauen und Sicherheit im Spüren, Halten und Gehaltenwerden, erleben Bedürfnisse und Emotionen sowie die Kraft des eigenen Wirkens.

Hier knüpft Thai-Kinderyoga für mich an und bietet die Möglichkeit, die in unserer Gesellschaft immer mehr verloren gehende Verbundenheit mit uns selbst, anderen Menschen und ,dem

großen Ganzen' (zurück-)zugewinnen, zu pflegen und weiter zu kultivieren. Kinder, Eltern, Kolleg*innen und alle Interessierten können sich auf eine wunderbar berührende Reise begeben und im Miteinander ihre eigene Natur (wieder-)entdecken.

Ich durfte im Thai-Kinderyoga ein weiteres, wertvolles Puzzleteil für meine Arbeit mit Menschen finden.

Für ihre Inspiration und ihr liebevolles Engagement, Thai-Kinderyoga in die Welt hinauszutragen, bin ich Sandra in Verbundenheit und von Herzen dankbar!" (Benjamin O., (Fach-)Erzieher (für Integration), Kinder-Yogalehrer, Ausbildungsabsolvent)

„Thai-Kinderyoga ist nicht nur körperliche Berührung, sondern es sind Herzen – die Seelen, die sich tief berühren.“ (Lara B.-H., Kinder-Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Keep this energy, it's wonderful“, bekam ich zu Hause zu hören und es passte zu meinem Gefühl, tief berührt worden zu sein. Da wurde etwas in mir zum Schwingen gebracht, ins Fließen ... etwas sehr Harmonisches.“ (Tina D., Ausbildungsabsolventin)

„Du hast es dir zu deiner Aufgabe gemacht, Liebe und Licht, Berührung und Leichtigkeit in die Welt zu tragen. Du hast so eine natürliche und herzliche Art, deine Erfahrungen und dein Wissen weiterzugeben. Und gleichzeitig schaffst du so eine warmherzige Atmosphäre in deinen Kursen. Die perfekte Mischung aus Fortbildung, Wellness für Körper und Seele und Austausch mit Gleichgesinnten. Bitte mache weiter so.“ (Dominique W., Sozialarbeiterin, Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Diese wundervolle Ausbildung zum Unterrichten von Thai-Kinderyoga hat meine Seele zum Leuchten gebracht. In den drei Tagen, in denen du uns voller Wärme durch die Grundlagen des Thai-Kinderyoga geleitet hast, hatte man zu keiner Zeit das Gefühl, dass man sich in einer Ausbildung befindet, sondern dass wir lernen, in unserem Körper zu sein und mit den Händen zu spüren und mit dem Herzen zu fühlen. Das war ein großes Geschenk, was ich immer mit mir trage

und nicht nur in den Kinder-Yogastunden anwenden kann, sondern für einfach alle Lebensbereiche. Du hast gezeigt, dass Berührung glücklich macht und das muss unbedingt schon bei den Kleinsten beginnen, denn sie sind unsere Zukunft und können den Umgang untereinander damit ein Stück liebevoller gestalten. Danke dafür.“ (Sabrina M., Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Mehr oder weniger kam ich durch Zufall zu deiner Weiterbildung ‚Thai-Kinderyoga‘. Doch als ich in verschiedenen Zeitschriften und Artikel von dir über Thai-Kinderyoga gelesen habe, wurde der Wunsch in mir immer größer, diese Weiterbildung zu besuchen. Was mich dann erwartete, ist mit Worten gar nicht zu beschreiben. Ich habe drei wunderbare und vor allem entspannte Tage mit wunderbaren Menschen erleben dürfen.

Ich bin sehr dankbar für diese Zeit und dass ich Thai Yoga kennenlernen durfte.“ (Nicole A., Kinder-Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Empathisch, charismatisch, kompetent und sehr liebevoll – Sandra ist dafür prädestiniert, Thai-Kinderyoga in die Welt zu tragen!“ (Silke S., Yogalehrerin, Thai-Yogalehrerin)

„Die Ausbildung ‚Thai-Kinderyoga‘ berührte mich emotional auf einer ganz tiefen Ebene und traf mitten ins Herz. Thai-Kinderyoga macht für mich eine Kinder-Yogastunde erst komplett. Bedingungsfreie, wohlwollende Berührungen zu schenken, zuzusehen, wie sich die Kinder dabei mehr und mehr entspannen, genießen und sich fühlen lernen, erfüllt mich mit ganz großer Dankbarkeit und Freude.“ (Antje S., Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Das bedingungslose Erleben von Berührung beim Thai-Kinderyoga schenkt das Gefühl von Liebe, Vertrauen und diese wunderbar tiefe Entspannung. Ein großes Geschenk für mich persönlich, meine Arbeit und sicher auch für unsere Gesellschaft.“ (Christine G., Yogalehrerin, Thai Yoga-Bodyworkerin)