

* Einweihung *

*Franz Bardon***Der Weg
zum wahren Adepten**

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der Einweihung.
24. Auflage! 393 S., Ln., € 29,60

**Die Praxis der
magischen Evokation**

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Anleitung zum Kontakt mit 663 Wesen der geistigen Hierarchie.
560 Seiten, Ln. geb., € 40,00

**Der Schlüssel
zur wahren Kabbalah**

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Die kosmische Sprache in Theorie und Praxis. Weltweit das einzige Lehrwerk der kabbalistischen Praxis.
309 Seiten, Ln., € 26,50

Frabato - Autob. Roman

Über Schambhala, die Hierarchie der Eingeweihten, schwarzmagische 99er-Logen, die Weltregierung.
200 S., 12 Abb., € 18,00

Rüggeberg-Verlag

Tel./Fax: +49 - (0)202 - 592811

www.verlag-dr.de

Fit und stark für den stressfreien Schulalltag

SABINE PILGUJ

Fit und stark für den stressfreien Schulalltag lautete das Motto des 4. Kinder-Yoga-Kongresses, der im Mai in Bad Meinberg im Hause Yoga Vidya stattfand. Die Organisatorin Matangi Melanie Eichberger hatte wieder ein tolles Expertenteam eingeladen, die mit Vorträgen, Workshops und Musterstunden einen Einblick in die wertvolle und wichtige Arbeit des Kinder-Yoga gaben.

Der Kongress war so konzipiert, dass er nicht nur für Yoga-Lehrer als Weiterbildung oder zur Anregung neuer Ideen ausgelegt war, sondern auch Pädagogen, Erziehern, Eltern und allen Interessierten Anregungen vermitteln konnte, um gestressten Kindern mit Yoga, Spannungsabbau und Entspannung zu helfen.

Die »Urmutter« des Kinder-Yoga in Deutschland ist für mich Kareen Zebroff. Ich hatte schon als Kind das 1973 von ihr erschienene Buch »Yoga für Mütter mit Kindern«, welches ich hüte wie einen Schatz. Wahrscheinlich war für mich diese frühe Erfahrung prägend. Heute blicke ich auf eine fast 20-jährige Praxiserfahrung zurück, und meine Erfahrungen haben mir immer wieder gezeigt, welche Unterstützung Kinder-Yoga leistet. In meinen Unterrichtsanfängen wurde für Kinder-Yoga oftmals noch der Begriff »Entspannungstraining« benutzt. Glücklicherweise hat sich Yoga für Kinder als etwas ganz »Normales« in unserer Gesellschaft etabliert, ob im Sportverein, in der Kita, in Kurkliniken oder in den Schulen.

Petra Prossowsky, ebenfalls eine Pionierin, unterrichtet schon seit 1990 Kinder-Yoga an einer Schule in Berlin-Kreuzberg. Durch ihre großen Erfolge und die positive Wirkung auf die Kinder wurde im Schuljahr 2005/2006 Kinder-Yoga dort ein verbindliches Unterrichtsfach für die ersten drei Schuljahre. Einige weitere ähnliche Projekte laufen, und es werden hoffentlich noch mehr.



Der Schulstress ist heutzutage enorm groß, und es ist gut, dass sich auch die Medien einfühlsam diesem Thema widmen. In einem ARD-Beitrag »Deutschland unter Druck – die überforderten Kinder« wurde berichtet, dass bereits jedes zweite Schulkind von psychosomatischen Beschwerden, ausgelöst durch Schulstress, betroffen ist. Unter langfristigem Stress ist kein effektives Lernen möglich; im Gegenteil, erfährt ein Kind Dauerstress, gelangt der Körper aus dem Gleichgewicht, und das Immunsystem wird gedrosselt. Es ist längst bekannt, dass dies langfristig krank machen kann.

Die Kongressteilnehmer wurden sicherlich alle fündig, mögliche Unterstützungen für die stressgeplagten Kinder zu finden. Die große Vielfalt der verschiedenen Angebote – Vorträge, Workshops oder Musterstunden – zu den Themen wie z. B. »Yoga für Kinder mit ADS/ADHS« (Durga Devi Walburger), »Yoga für körper- und schwerbehinderte Kinder« (Marion Weiß), »Yoga im Klassenzimmer« (Gabriele Truckenmüller), »Yoga und soziales Training im Umgang mit Kindern« (Lalita Furrer und Hans-Jürgen Klee), »Trainingsprogramm für rechenschwache Kinder« (Carmen Koß), »Kinderyogalieder in Bewegung« (Birgit Rautenberg) sind nur ein paar Beispiele von verschiedenen Möglichkeiten, Yoga für Kinder umzusetzen.

Mein persönlicher Kongress-Höhepunkt war die morgendliche Kinder-Licht-Meditation »Schau nach innen«, angeleitet von Matangi Eichberger. Viele Kinder sind zu dieser Meditation erschienen, um sich in den Lichtkreis zu setzen, Erfahrungen mit dem Licht auch in ihrem Körper zu machen, um so »das Licht« auch mit den teilnehmenden Erwachsenen zu teilen. Zur Lichtmeditation gab es eine kleine Geschichte, zu der die Kinder etwas beitragen durften oder etwas in ihrem Körper nachspüren sollten. Es berührt mich immer wieder, wenn ich sehe, wie leicht es für die Kinder sein kann, in die Stille zu kommen, sich zu spüren und auch das Wahrgenommene auszudrücken.

Rückblickend denke ich: Ja, es ist gut, dass sich so viele Menschen auf den Weg machen, um für unsere Kinder da zu sein, sie zu stärken und Unterstützung zu geben in dieser schnelllebigen und manchmal hektischen Zeit, damit sie genauso wohlbehütet aufwachsen können wie der kleine Keimling, aus dem auch einmal eine große, standfeste Eiche wird – denn die Kinder von heute sind die Zukunft von morgen.

Weitere Infos: www.pilguy.de

