

### Eliane Mathys (37), Kinderyoga, Eschenbach

Mit ihren speziellen Angeboten für die Kleinen möchte Eliane Mathys Menschen bereits früh mit Yoga in Berührung bringen. Sie weiss genau, worauf es ankommt.

**Ihre Zielgruppe sind die 3- bis 14-Jährigen.**

Ja, für die Kinderyoga-Kurse und Entspannungs-Workshops (Yoga Nidra) trifft das zu, wobei im neuen Eltern-Kind-Yoga auch noch jüngere willkommen sind. Zielgruppe sind aber auch Erwachsene, für welche wir die im Herbst startende Kinderyoga-Ausbildung anbieten.

**Warum empfehlen Sie, bereits so jung zu beginnen?**

Der Hauptgrund liegt hier nicht bei den physischen Aspekten des Yogas, sondern in diesem Alter bei den mentalen und emotionalen Wirkungsweisen. Wenn das Kind beginnt, ein Bewusstsein für sein Selbst zu formen, ist Yoga dafür ein wertvolles und positiv prägendes Werkzeug.

**Die positiven Effekte sind?**

Unzählige... Es fällt mir schwer, hier einen priorisierten Auszug zu nennen, denn für jedes Kind ist in seiner Entwicklung gerade ein anderer Effekt des Yogas zentral und wichtig. Ich verweise hier gerne auf meine Website.



**Und den Kleinen macht das Spass?**

Ich wage zu behaupten, dass, wenn es nicht so wäre, ich sehr bald kein Kinderyoga mehr anbieten könnte.

**Worauf müssen Sie denn besonders achten, wenn Sie Yoga mit Kindern machen?**

Auf einen wertefreien Umgang miteinander, auf Ausgeglichenheit und Fairness in der Möglichkeit für Interaktion und auf mein Gespür, was die Gruppe und auch jedes einzelne

Kind in welchem Moment gerade braucht.

**Das geht nicht ohne viel Geduld, Empathie und einer Liebe zu Kindern.**

Sie sprechen mir aus dem Herzen. Wobei für mich Geduld aus wahrer Empathie von selbst entspringt und die bedingungslose Liebe, die sagt: Ich liebe dich, so wie du bist, der Nährboden für ein Miteinander auf Augen- und Herzenshöhe ist.

**Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die früh mit Yoga beginnen, das in der Regel auch weitermachen?**

Hier bedarf es für mich der Klärung, was Yoga eigentlich ist. Häufig werden damit akrobatische Körperposen assoziiert, für die sich manch einer zu wenig beweglich fühlt. Yoga/Joga mit dem Wortstamm «Joch» bedeutet Verbindung und verbindet den Körper (wieder) mit der Seele, wofür es keiner spezifischen physischen Konditionen bedarf. Ob ein Erwachsener, der in seiner Kindheit Yoga gemacht hat, später die Körperübungen weiterpraktiziert, kann ich nicht beurteilen. Doch wenn es mir möglich war, bei einem Kind einen Samen zu setzen, der es an seine Ganzheit erinnert und woraus es später Ressourcen für sein Leben ernten darf, dann bin ich mit meiner Arbeit vollends zufrieden.