

KINDERYOGA MIT LAURA

Das Jahreszeiten-Yoga-Heft



12 kleine Yoga-Geschichten für Kinder —
durch Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren · Zum Vorlesen und Mitmachen

kinderyoga-mit-laura.de · Berlin-Rixdorf



Hallo, ich bin Laura

Wenn du dieses Heft aufgeschlagen hast, dann hast du vermutlich ein Kind, das gerade die Welt entdeckt. Mit dem Körper, mit der Stimme, mit jeder Menge Fantasie. Genau das ist es, worum es bei Kinderyoga geht.

Bei mir wird Yoga zur Geschichte. Ich komme vom Theater, und das merkt man. Tiere kommen vor, Wind, Schnee, eine Höhle, in die ein kleiner Bär verschwindet. Kinder steigen ein, weil etwas passiert.

In diesem Heft findest du zwölf solcher kleinen Geschichten. Drei pro Jahreszeit. Du liest vor, dein Kind macht mit. Du musst selbst kein Yoga können. Du musst nichts richtig machen. Das, was passiert, ist eure Sache.

Lasst euch Zeit. Lacht zusammen. Probiert es aus.

HERZLICH,
LAURA

Bevor ihr loslegt

Fünf kleine Hinweise, mehr braucht es nicht.

1. Zehn Minuten reichen.

Lieber ein kurzes, schönes Zusammenspielen als eine halbe Stunde, in der die Lust unterwegs verschwindet.

2. Ein weicher Ort.

Ein Teppich oder eine Decke. Mehr braucht ihr nicht. Keine Matte, kein Studio.

3. Du liest, dein Kind macht.

Du musst die Posen nicht selbst können. Lies einfach den kursiven Text vor und lass dein Kind die Bewegung dazu finden. Wenn es dabei lacht oder etwas anders macht, ist das vollkommen richtig.

4. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Wenn dein Kind eine Pose nicht macht und stattdessen schaut, ist das auch Yoga. Wenn es nach zwei Minuten keine Lust mehr hat, hört ihr auf. Das ist die einzige Regel.

5. Atmen ist wichtiger als die Pose.

Wenn dein Kind ruhig atmet, dann passiert das, wofür es eigentlich geht. Ob die Knie genau richtig sitzen, ist dabei egal.

Wenn dein Kind heute keine Lust hat:

Mach selbst eine Pose vor. Sag nichts dazu. Manche Kinder schauen erst eine Woche zu. Auch das ist Yoga.



Frühling

IM FRÜHLING WIRD ALLES WACH. AUCH DIE BEINE, DIE DEN WINTER ÜBER
LANGE GESESSEN HABEN. AUCH DIE STIMMEN, DIE IM DEZEMBER NOCH
GANZ LEISE WAREN.
FRÜHLING IST BEWEGUNG.

→ Der Schmetterling

→ Die Sonnenblume

→ Der Baum

Berlin-Tipp

Wenn die Kirschen im Tempelhofer Feld blühen, dann ist Frühlings-Yoga-Wetter.

Der Schmetterling



STELL DIR VOR, DU BIST EIN SCHMETTERLING, DER GERADE AUS SEINEM KOKON KOMMT. DEINE FLÜGEL SIND NOCH GANZ NASS. DU FALTEST SIE AUF.

So macht ihr es zusammen:

- Setz dich auf den Boden, mit gestrecktem Rücken.
- Leg die Fußsohlen aneinander, ganz nah am Körper, wie zwei Flügel, die sich treffen.
- Lass die Knie sanft auf und ab wippen, wie ein Schmetterling, der gerade fliegen lernt.
- Atme ruhig. Wenn du magst, mach die Augen zu und stell dir die erste Wiese deines Lebens vor.

ELTERN-NOTE

Diese Pose öffnet die Hüften nach langem Sitzen. Bei Kindern sieht man oft sofort, wie die Schultern weicher werden.

Die Sonnenblume



STELL DIR VOR, DU BIST EINE BLUME. DU HAST DEN GANZEN WINTER UNTER DER ERDE GEWARTET. JETZT WIRD ES WARM. DU MACHST DICH GROß UND ÖFFNEST DEINE BLÜTENBLÄTTER ZUR SONNE.

So macht ihr es zusammen:

- Setz dich mit gestreckten Beinen auf den Boden.
- Heb die Arme langsam zur Seite, wie Blütenblätter, die sich öffnen.
- Streck dich der Sonne entgegen. Mach dich lang.
- Halte die Pose, solange du atmest, ohne zu zählen.

ELTERN-NOTE

Wirkt überraschend beruhigend, gerade wenn ein Kind aufgekratzt aus der Kita kommt. Streck-Posen entladen.

Der Baum



STELL DIR VOR, DU BIST EIN JUNGER BAUM AM TEMPELHOFFER FELD. DEINE WURZELN STEHEN FEST IN DER ERDE. DEINE ÄSTE WACHSEN IN DEN HIMMEL. MANCHMAL KOMMT WIND UND DU BEWEGST DICH EIN BISSCHEN, ABER DU FÄLLST NICHT UM.

So macht ihr es zusammen:

- Stell dich gerade hin, beide Füße auf dem Boden, wie ein Baumstamm.
- Setz den einen Fuß an die Wade des anderen Beins. Wenn das wackelig ist, reichen auch nur die Zehenspitzen am Boden.
- Streck die Arme nach oben wie Äste.
- Wackel ein bisschen im Wind. Wenn du umfällst, ist das in Ordnung. Bäume fallen manchmal um.

ELTERN-NOTE

7

Trainiert Balance und Konzentration. Gut bei Kindern, die schwer zur Ruhe kommen, weil es sie zwingt, einen Punkt zu fixieren.



Sommer

IM SOMMER WIRD GELACHT. MIT DEM GANZEN KÖRPER. MIT DEN FÜßEN,
DIE BARFUß DURCHS GRAS GEHEN. MIT DEN ARMEN, DIE NACH DEN WOLKEN
GREIFEN.

SOMMER IST ENERGIE.

→ Die Sonne

→ Der Frosch

→ Der Vogel

Berlin-Tipp

Im Volkspark Hasenheide ist auch im Hochsommer ein schattiger Platz unter den großen Bäumen. Perfekter Yoga-Ort.

Die Sonne



STELL DIR VOR, DU BIST DIE SONNE. ES IST FRÜH AM MORGEN. DU STEIGST LANGSAM ÜBER DEN HÄUSERN AUF, MACHST DICH GROß, BRINGST LICHT ZU ALLEN, DIE NOCH IM BETT LIEGEN.

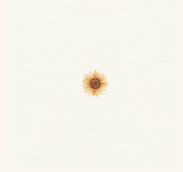
So macht ihr es zusammen:

- Steh aufrecht, beide Füße fest auf dem Boden.
- Atme einmal tief ein.
- Streck beim Einatmen beide Arme weit nach oben, so weit du kannst, mit den Handflächen zur Sonne.
- Beim Ausatmen sinken die Arme langsam wieder. Wiederhole das drei Mal.

ELTERN-NOTE

Energetisierend. Perfekt als Start in den Tag oder nach langem Sitzen am Tisch.

Der Frosch



STELL DIR VOR, DU BIST EIN FROSCH AM TEICH. DU HOCKST GANZ TIEF. DU WARTEST. DU BEOBACHEST. UND DANN HÜPFST DU, EINMAL, ZWEIMAL, DREIMAL, UND SITZT WIEDER GANZ STILL.

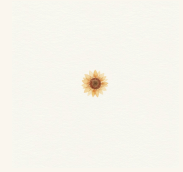
So macht ihr es zusammen:

- Geh tief in die Hocke. Beide Füße flach auf dem Boden, so weit das geht.
- Setz die Hände zwischen die Füße, mit den Fingerspitzen am Boden.
- Quak. Hüpf einmal hoch. Setz dich wieder hin.
- Wiederhol das fünfmal. Dann wirst du ganz still.

ELTERN-NOTE

Baut Energie ab. Ideal vor Hausaufgaben, vor langen Autofahrten oder einfach zwischendurch.

Der Vogel



STELL DIR VOR, DU BIST EIN VOGEL, DER GERADE FLIEGEN LERNT. DU STEHST AUF EINEM BEIN. DU BREITEST DIE FLÜGEL WEIT AUS. DU FÜHLST DEN WIND. DU SCHWEBST.

So macht ihr es zusammen:

- Stell dich auf ein Bein.
- Breite die Arme weit aus, wie Flügel.
- Beug dich ganz leicht nach vorn. Der andere Fuß hebt sich nach hinten an, ein bisschen.
- Schwebte drei Atemzüge lang. Wechsle dann das Bein.

ELTERN-NOTE

Trainiert Gleichgewicht und Mut. Auf einem Bein zu stehen macht Kinder oft sehr stolz.



Herbst

IM HERBST LERNT DER KÖRPER, LOSZULASSEN. DIE BLÄTTER FALLEN, DER
WIND NIMMT SIE MIT. UND MIT IHNEN VERSCHWINDET AUCH DAS, WAS
DEN SOMMER ÜBER ZU VIEL WAR.
HERBST IST RUHE NACH BEWEGUNG.

→ Das Blatt im Wind

→ Der Igel

→ Der Fuchs

Berlin-Tipp

Wenn im Körnerpark die Kastanien fallen, dann ist Herbst-Yoga-Wetter. Erst draußen Blätter sammeln, dann zu Hause aufs Sofa.

Das Blatt im Wind



STELL DIR VOR, DU BIST EIN BLATT, DAS VOM BAUM FÄLLT. DU FÄLLST NICHT GERADE NACH UNTEN. DU SEGELST. DU WIRST VOM WIND GETRAGEN, MAL NACH LINKS, MAL NACH RECHTS. DU HAST ZEIT.

So macht ihr es zusammen:

- Stell dich gerade hin, Arme nach oben.
- Schwank sanft nach rechts, wie ein Blatt im Wind.
- Schwank dann nach links. Atme dabei tief.
- Wenn du willst, beug dich auch ganz nach vorn, wie ein Blatt, das gleich auf dem Boden landet.

ELTERN-NOTE

Öffnet die Seiten und lockert die Wirbelsäule, gerade nach Tagen mit viel Sitzen. Macht müde Kinder wieder beweglich.

Der Igel



STELL DIR VOR, DU BIST EIN IGEL, DER EINEN KLEINEN HÜGEL AUS BLÄTTERN ZUSAMMENGESCHOBEN HAT. DU MACHST DICH GANZ KLEIN. DU VERSCHWINDEST FAST UNTER DEN BLÄTTERN. DU WARTEST DORT DEN WINTER AB.

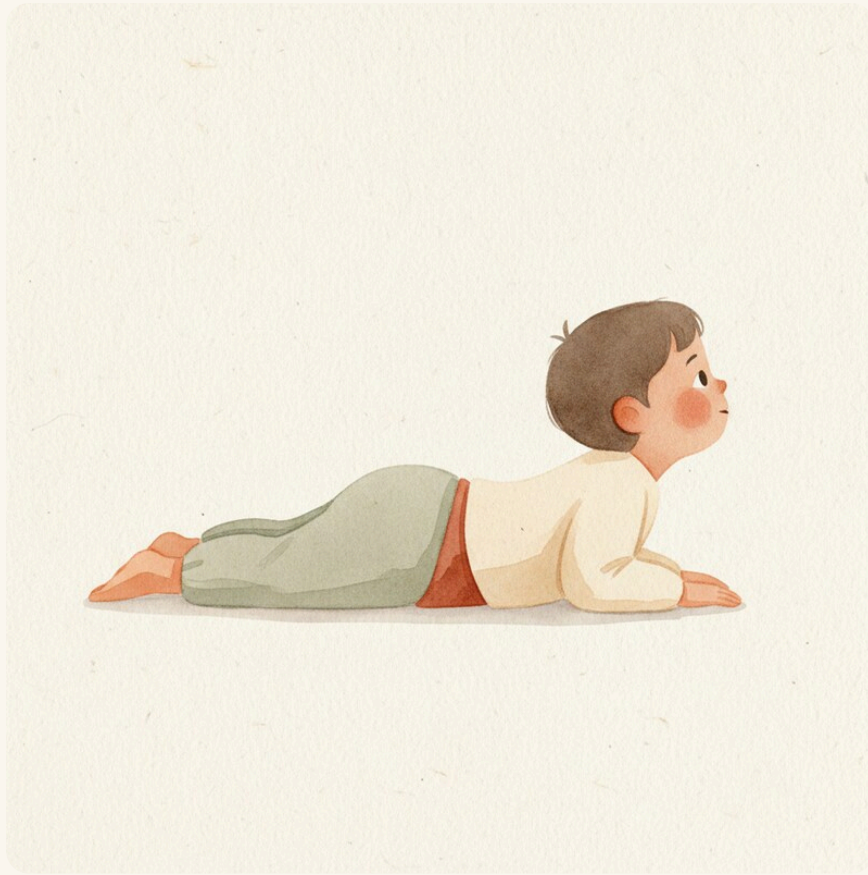
So macht ihr es zusammen:

- Setz dich auf die Fersen.
- Roll dich ganz klein ein, mit der Stirn zum Boden.
- Lass die Arme neben dir liegen oder leg sie nach vorn.
- Atme ruhig. Du bist im Igel-Hügel. Hier passiert nichts mehr.

ELTERN-NOTE

Die wichtigste Pose im ganzen Heft. Hier kommen Kinder zur Ruhe wie an kaum einem anderen Ort. Auch zum Einschlafen geeignet.

Der Fuchs



STELL DIR VOR, DU BIST EIN FUCHS AM WALDRAND. DU LIEGST IM GRAS. DU BIST WACHSAM. DU HÖRST ALLES. DU DREHST DEN KOPF NACH LINKS, DANN NACH RECHTS. WAS IST DA?

So macht ihr es zusammen:

- Leg dich auf den Bauch.
- Stütz dich auf die Unterarme. Heb den Kopf an, wachsam wie ein Fuchs.
- Schau langsam nach links. Dann nach rechts.
- Halte die Pose drei Atemzüge lang.

ELTERN-NOTE

Kräftigt den Rücken sanft. Trainiert die wache, neugierige Haltung. Gut, wenn ein Kind viel auf dem Sofa lümmelt.



Winter

IM WINTER WIRD ES STILL. ES DARF STILL SEIN. MANCHE TIERE SCHLAFEN,
ANDERE KUSCHELN SICH ANEINANDER. AUCH KINDER DÜRFEN IM WINTER
MAL NICHTS TUN.
WINTER IST RUHE.

→ Der Bär in der Höhle

→ Die Kerze

→ Die Schneeflocke

Berlin-Tipp

Wenn im Treptower Park der erste Schnee liegt, dann ist Winter-Yoga-Wetter. Aber drinnen.



Der Bär in der Höhle



STELL DIR VOR, DU BIST EIN BÄR. DU HAST DEN GANZEN SOMMER ÜBER BEEREN GESAMMELT. JETZT WIRD ES KALT. DU GEHST IN DEINE HÖHLE. DU LEGST DICH HIN, GANZ LANG. DU MACHST DIE AUGEN ZU. DU BRUMMST LEISE. UND DANN SCHLÄFST DU.

So macht ihr es zusammen:

- Knie dich hin und leg den Oberkörper auf die Oberschenkel.
- Streck die Arme weit nach vorn aus, mit den Handflächen am Boden.
- Wenn du eine Decke hast, leg sie über deinen Rücken. Ganz Bär-Höhle.
- Brumm leise. Atme. Schlaf, wenn du willst.

ELTERN-NOTE

Die Lieblings-Pose der meisten Kinder. Vollentspannung. Auch ohne Yoga geeignet, einfach für ein ruhiges Ende des Tages.



Die Kerze



STELL DIR VOR, DU BIST EINE KERZE. DU BRENNST GANZ RUHIG IN EINEM FENSTER. DRAUßEN IST ES DUNKEL. DRINNEN WIRFT DEIN LICHT WEICHE SCHATTEN AN DIE WAND.

So macht ihr es zusammen:

- Leg dich auf den Rücken.
- Streck die Beine langsam senkrecht nach oben, so weit es geht. Kein Druck.
- Wenn das schwer ist, leg die Beine an eine Wand und schieb dich dicht ran, sodass die Beine fast senkrecht sind.
- Atme ganz ruhig. Du bist eine Kerze.

ELTERN-NOTE

Beruhigt das Nervensystem. Ideal vor dem Schlafengehen oder nach einem aufgeregten Nachmittag. Bei kleinen Kindern lieber die Wand-Variante — sie schont die Halswirbelsäule.



Die Schneeflocke



STELL DIR VOR, DU BIST EINE SCHNEEFLOCKE. DU FÄLLST GANZ LANGSAM VOM HIMMEL. DU DREHST DICH. DU SCHWEBST. UND DANN LANDEST DU, OHNE EIN GERÄUSCH.

So macht ihr es zusammen:

- Setz dich im Schneidersitz hin.
- Atme tief ein und öffne dabei die Hände weit auf.
- Atme langsam aus und lass die Hände dabei sanft sinken, wie eine Schneeflocke, die fällt.
- Wiederhol das fünfmal. Dann sitz noch einen Moment ganz still.

ELTERN-NOTE

Eine kleine Atemübung, die Kinder lieben. Sie merken sehr schnell, wie viel ruhiger sie davon werden. Auch im Auto, im Zug oder im Bett möglich.

Drei kleine Rituale

Eine Yoga-Stunde zu Hause braucht nicht viel Struktur. Aber drei kleine Rituale machen aus Bewegung einen Raum.

Das Begrüßungs-Ritual.

Setzt euch zu Beginn einen Moment gegenüber. Legt die Hände in der Mitte zusammen. Atmet einmal tief ein und sagt zusammen "Hallo". Mehr nicht. Aber das macht den Anfang zu einem Anfang.

Die Geschichte in der Mitte.

Nach zwei oder drei Posen legt ihr euch hin. Du erzählst eine ganz kurze Geschichte. Eine Minute reicht. "Stell dir vor, du bist im Wald und es regnet ganz leise auf die Blätter über dir." Dein Kind reist mit. Du musst nichts vorbereiten, das Geschichten-Improvisieren wird schnell besser.

Das Abschiedsritual.

Zum Schluss sitzt ihr wieder gegenüber. Verbeugt euch leicht. Sagt "Danke, das war schön". Auch das ist klein. Aber Kinder spüren sofort, dass damit etwas zu Ende ist.

Eine Reise durch die Jahreszeiten



Eine kleine Fantasiereise, zum langsamen Vorlesen. Dauert etwa zwei Minuten. Für ruhige Momente.

Leg dich hin und mach die Augen zu.

Stell dir vor, du liegst auf einer warmen Wiese. Es ist Frühling. Über dir schaukelt ein Apfelbaum, und aus den Blüten werden langsam kleine grüne Äpfel.

Der Frühling geht vorbei. Es wird Sommer. Du spürst die Sonne auf deinem Gesicht. Schmetterlinge fliegen über dich. Es duftet nach Gras.

Dann wird es Herbst. Ein kühler Wind streicht durch das Gras. Bunte Blätter segeln auf dich herab und legen sich wie eine leichte Decke auf dich.

Und jetzt kommt der Winter. Leise Schneeflocken fallen auf deine Augenlider. Es wird ganz still. Der Bär schläft in seiner Höhle ganz in der Nähe. Du darfst auch noch einen Moment hier liegenbleiben. Atme einmal tief ein. Und mach die Augen wieder auf, wenn du so weit bist.

Wenn dein Kind nicht mitmacht

Manche Tage sind so. Da hat dein Kind keine Lust auf Yoga, keine Lust auf Tiere, keine Lust auf gar nichts. Das ist absolut normal.

Zwing nichts. Versuch es am nächsten Tag wieder. Oder mach selbst eine Pose und schau, ob dein Kind irgendwann einsteigt. Manche Kinder schauen erst eine Woche zu, bevor sie mitmachen. Auch das ist Yoga.

Was oft hilft

- Selbst anfangen, ohne Aufforderung. Kinder steigen meistens ein, wenn niemand etwas von ihnen will.
- Eine Pose so anbieten, dass das Kind sie selbst auswählen darf. "Möchtest du heute lieber der Igel sein oder der Bär?"
- Das Heft offen liegen lassen. Manche Kinder lesen sich das Heft selbst an.

Was selten hilft

- Insistieren, weil "es so gesund ist".
- Versprechen ("Wenn du Yoga machst, gibt es danach...") — das macht aus Yoga eine Pflicht.
- Vergleichen mit anderen Kindern, die "das schon gut können".

YOGA IST EIN ANGEBOT. KEIN MUSS.

Vier Alltags-Momente, in die Yoga reinpasst

1. Nach der Kita, wenn alle überreizt nach Hause kommen.

→ **Der Igel** (Seite 14). Einrollen, stillsein, zwei Minuten atmen.

2. Vor dem Schlafengehen, wenn dein Kind nicht runterkommt.

→ **Die Kerze** (Seite 18) oder **Die Schneeflocke** (Seite 19).

3. Morgens vor der Kita, wenn alles zäh und langsam ist.

→ **Die Sonne** (Seite 9) oder **Der Frosch** (Seite 10) — weckt und baut Energie auf.

4. Bei einem Wutanfall, wenn nichts mehr geht.

→ **Der Schmetterling** (Seite 5) oder **Der Bär in der Höhle** (Seite 17). Kleine Räume, in die Kinder sich zurückziehen können.

Was Kinderyoga in echt bewirken kann

Damit du eine Idee davon hast, was du diesem Heft zutrauen darfst:

Kinder, die mehr im Körper sind, schlafen oft besser. Das ist kein Versprechen, aber eine Beobachtung aus jeder zweiten Familie, die ich kenne.

Kinder, die mit Atmen üben, finden bei Wutanfällen schneller wieder zurück. Auch das ist keine Magie. Das ist Übung.

Kinder, die Posen mit Tieren verbinden, haben Spaß an Bewegung. Das ist die wichtigste Voraussetzung für eine entspannte Beziehung zum eigenen Körper, wenn sie älter werden.

Wichtig

Yoga ist keine Therapie. Wenn dein Kind unter starken Ängsten, Schlafproblemen oder körperlichen Beschwerden leidet, sprich mit dem Kinderarzt. Yoga ergänzt — es ersetzt nichts.



ÜBER MICH

Laura Splett

Ich bin Laura Splett, und ich unterrichte Kinderyoga in Berlin-Rixdorf, im Studio OMA OM in der Richardstraße.

Bevor ich Yoga gemacht habe, war ich am Theater und beim Film. Ich habe gelernt, wie Stimmen funktionieren, wie Geschichten Menschen mitnehmen, wie aus zwei Sätzen eine Welt entsteht. Das ist es, was ich heute mit Kindern mache. Ich mische Yoga, Theater und Geschichten. Bei mir gibt es Tiere, Jahreszeiten, Wind, Schnee, wartende Igel und tanzende Sonnen.

In meinen Kursen sind Kinder zwischen 3 und 7 Jahren. Wir treffen uns mittwochs, 17 bis 18 Uhr. Es sind nie mehr als zehn Kinder, denn nur dann kann ich sehen, wie es jedem einzelnen geht.

Wenn du Lust hast, mit deinem Kind eine Probestunde zu machen: kommt vorbei. Du darfst dabei sein und einfach zuschauen. Die meisten Eltern entspannen sich bei mir mit. Das ist okay.

SCHNUPPERSTUNDE

Komm vorbei

Dieses Heft ist ein guter Anfang. Aber Kinderyoga in der Gruppe ist noch einmal etwas anderes. Es gibt Musik, Geschichten, andere Kinder, kleine Reibung, viel Lachen.

PREIS

12 EUR

60 Minuten · ein
Geschwisterkind kann mit

WANN

**Mittwochs
17–18 Uhr**

WO

**OMA OM Studio
Richardstraße 43
12055 Berlin**

[Schnupperstunde buchen →](#)

Falls du Fragen hast: schreib mir einfach. Ich antworte schneller, als die meisten denken.

Danke

Danke, dass du dir dieses Heft heruntergeladen hast. Wenn ihr damit zu Hause etwas Schönes erlebt, schreib mir gerne. Ich liebe Post von Eltern und Kindern. Auch Fotos, falls dein Kind in einer Pose drinsteckt und stolz darauf ist.

Kontakt

E-Mail: info@kinderyoga-mit-laura.de

Instagram: [@kinderyoga.mit.laura](https://www.instagram.com/kinderyoga.mit.laura)

Web: kinderyoga-mit-laura.de

Newsletter

Alle paar Wochen schicke ich kurze, saisonale Mini-Updates: eine neue Pose, ein Berlin-Tipp, manchmal eine Mini-Fantasiereise zum Vorlesen. Wenn du dabei sein willst, antworte einfach auf die Bestätigungsmail mit "Newsletter ja".

BIS BALD, VIELLEICHT IM OMA OM,
LAURA

Impressum und Rechtliches

Verantwortlich für den Inhalt

Laura Splett
Sven-Hedin-Straße 57
14163 Berlin
E-Mail: info@kinderyoga-mit-laura.de
Web: kinderyoga-mit-laura.de

Copyright

© 2026 Laura Splett. Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung

Dieses Heft darf für den privaten, nicht-kommerziellen Gebrauch geteilt und genutzt werden. Für Kita-Nutzung, Workshops oder Weiterverkauf bitte kurz Bescheid geben — fast immer gerne, aber bitte abgesprochen.

Haftungshinweis

Die Übungen in diesem Heft ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen deines Kindes besprich Yoga vorher mit dem Kinderarzt.

Bildquellen

Aquarell-Illustrationen: KI-generiert (Gemini 2.5 Flash, Mai 2026). Foto Laura Splett: privat.