

An:  
Schulleitung

Sehr geehrte Schulleitung,

Yoga für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen wird immer häufiger angeboten, und in Schulen aus wissenschaftlicher Sicht empfohlen, hier z.B. publiziert in Frontiers in Psychiatry: „Wir finden es wesentlich, Maßnahmen zu entwickeln die Yoga Programme in Schulen initiieren“<sup>1</sup>. Aber warum?

Yoga erhöht die emotionale Selbstbeherrschung bzw. Impulskontrolle<sup>2</sup> und „Exekutivfunktionen“ von Kindern, d.h. die Fähigkeit sich und sein Handeln an die jeweils vorhandene Umwelt anzupassen<sup>3</sup>.

Nachgewiesen wurde, das Yoga im Schulalltag zu besserer schulischer Leistungsfähigkeit führt<sup>4,5</sup>, besonders in den Bereichen Aufmerksamkeit<sup>6</sup>, Konzentration<sup>7</sup>, Erinnerung<sup>8,9,10</sup>, sozialem Verhalten<sup>11</sup>, Stressbewältigung<sup>12,13</sup>, körperlicher Fitness<sup>14</sup> und emotionale Ausgeglichenheit<sup>15</sup>. Es reduziert die negativen Folgen von Stress, wie negatives Verhalten<sup>16</sup>, Verzweiflung<sup>17</sup>, Anspannungen, Ängste und allgemeine Stimmungsschwankungen<sup>18</sup>.

Yoga hat nachweislich auch besonderes viele hilfreiche Vorteile für Kindern mit besonderem pädagogischem Förderbedarf<sup>19</sup> wie das vermehrte Heraustreten bei Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen (ADS)<sup>20,21</sup>, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)<sup>22,23,24</sup>, psychische Störungen<sup>25</sup> und Essstörungen<sup>26</sup>. Auch geistig behinderte Kinder profitieren von Yogapraktiken: eine Studie z.B. zeigt bedeutende Verbesserungen bei Intelligenzquotienten und der Anpassung an soziale Rahmenbedingungen nach einer einjährigen regelmäßiger schulischer Yogapraxis<sup>27</sup>.

Besonderen Wert hat Yoga für Kinder in sehr stressverursachenden Situationen wie das Leben in innenstädtischen Brennpunkte<sup>28</sup>, Umgang mit Traumata<sup>29</sup> oder Umgang mit Kriegserlebnissen<sup>30</sup>.

Auch hat sich gezeigt das regelmäßiges Yoga den wahrgenommenen Stress für Lehrer und Angestellte an Schulen reduziert<sup>31</sup>. Dies führt zur erhöhter emotionaler Stabilität und weniger Ausfällen.

Turiya Yoga Berlin möchte diese Vorteile besonders den Heranwachsenden näherbringen um Ihnen frühzeitig Werkzeuge in die Hände zu geben sich selbst und Andere differenzierter wahrzunehmen und die Herausforderungen des Lebens ganzheitlicher bewältigen zu können.

Dazu bieten wir speziell ausgerichtete Programme für unterschiedliche Altersstufen in Kitas, Schulen und Unternehmen. Wir bieten Kurse während des regulären Schultags, im erweiterten Ganztagsbereich oder im Rahmen von AG's bzw. Projektwochen an. Wir organisieren auch Kurse für Lehrer und andere schulische Mitarbeiter. Es gibt für Schulen mit weniger Mitteln auch die Möglichkeit für geförderte Yoga-Projekte über die Berliner Fonds für Kulturelle Bildung.

—

Unsere Yogaangebote basieren auf den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen, langjähriger eigener Praxis und einem großen Erfahrungsschatz. Durchgeführt wird der Unterricht immer von hoch-qualifizierten LehrerInnen die auch regelmäßig von uns weitergebildet werden. Dazu arbeiten wir mit integrierter Qualitätskontrolle durch regelmäßige Kursbesuche und Prozessbegleitung.

Wenn Sie Interesse an unseren Angeboten auch für Ihre Schule haben beantworten wir gern Ihre Fragen oder stellen individuelle Kursangebote zusammen. Für mehr inhaltliche Informationen besuchen Sie bitte unsere Website.

Bei Bedarf stellen wir auch Yogamatten und Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und einen schönen Tag.

Mit freundlichen Grüßen



Rachel Brooker

- 
- <sup>1</sup> Front Psychiatry. 2014; 5: 35. PMID: PMC3980104. *Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga*. Ingunn Hagen and Usha S. Nayar.  
ARTIKEL: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2014.00035/full>
- <sup>2</sup> Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:794928. *Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial*. Daly LA, Haden SC, Hagins M, Papouchis N, Ramirez PM.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4556863/>
- <sup>3</sup> Curr Dir Psychol Sci. 2012 Oct;21(5):335-341. *Activities and Programs That Improve Children's Executive Functions*. Diamond, A.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4200392/>
- <sup>4</sup> Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:259814. *Yoga May Mitigate Decreases in High School Grades*. Butzer B, van Over M, Noggle Taylor JJ, Khalsa SB.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4546979/>
- <sup>5</sup> Social Work Today, November/December 2011 Issue. Vol. 11 No. 6 P. 8. *Yoga and Children's Mental Health*. Jennifer Van Pelt, MA.  
ARTIKEL: <http://www.socialworktoday.com/archive/111511p8.shtml>
- <sup>6</sup> Int J Yoga. 2010 Jul;3(2):67-9. *Immediate effect of two yoga-based relaxation techniques on attention in children*. Pradhan B, Nagendra H.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997234/>
- <sup>7</sup> Int J Yoga. 2010 Jul;3(2):42-7. *Here and now: Yoga in Israeli schools*. Ehud M, An BD, Avshalom S.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997231/>
- <sup>8</sup> Sarotke 2013
- <sup>9</sup> Indian J Physiol Pharmacol. 2004 Jul;48(3):353-6. *Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children*. Manjunath NK, Telles S.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15648409>
- <sup>10</sup> Psychol Rep. 1997 Oct;81(2):555-61. *Yoga breathing through a particular nostril increases spatial memory scores without lateralized effects*. Naveen KV, Nagarathna R, Nagendra HR, Telles S.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9354111>
- <sup>11</sup> Ingunn 2014 (siehe oben)
- <sup>12</sup> J Evid Based Complementary Altern Med. 2015 Jan;20(1):41-9. *Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: a pilot study*. Butzer B, Day D, Potts A, Ryan C, Coulombe S, Davies B, Weidknecht K, Ebert M, Flynn L, Khalsa SB.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25412616>
- <sup>13</sup> Ayu. 2013 Oct;34(4):383-9. *Effects of Medhya Rasayana and Yogic practices in improvement of short-term memory among school-going children*. Sarokte AS, Rao MV.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3968701/>
- <sup>14</sup> Van Pelt 2011 (siehe oben)
- <sup>15</sup> Van Pelt 2011 (siehe oben)
- <sup>16</sup> Altern Ther Health Med. 2009 Sep-Oct;15(5):36-42. *Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study*. Berger DL, Silver EJ, Stein RE.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19771929>
- <sup>17</sup> J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 2014 Nov;27(4):175-82. *Effects of yoga on patients in an adolescent mental health hospital and the relationship between those effects and the patients' sensory-processing patterns*. Re P, McConnell JW, Reidinger G, Schweit R, Hendron A.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25327305>

- 
- <sup>18</sup> J Dev Behav Pediatr. 2012 Apr;33(3):193-201. *Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial.* Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22343481>
- <sup>19</sup> Wall Street Journal, March 28, 2011. *Namaste. Now Nap Time. Yoga classes for kids are taking off, as advocates say it's especially helpful for those with focusing problems.* Glazer, Emily.  
ARTIKEL: <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052748703386704576186463216602684>
- <sup>20</sup> Am J Occup Ther. 2012 Sep-Oct;66(5):538-46. *Efficacy of the Get Ready to Learn yoga program among children with autism spectrum disorders: a pretest-posttest control group design.* Koenig KP, Buckley-Reen A, Garg S.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22917120>
- <sup>21</sup> J Altern Complement Med. 2011 Nov;17(11):1029-35. *Relaxation response-based yoga improves functioning in young children with autism: a pilot study.* Rosenblatt LE, Gorantla S, Torres JA, Yarmush RS, Rao S, Park ER, Denninger JW, Benson H, Fricchione GL, Bernstein B, Levine JB.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3221508/>
- <sup>22</sup> Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother. 2006 Jan;34(1):37-47. *Zur Wirksamkeit körperorientierter Therapieverfahren bei der Behandlung hyperaktiver Störungen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie [The effectiveness of body-oriented methods of therapy in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): results of a controlled pilot study].* Haffner J, Roos J, Goldstein N, Parzer P, Resch F.  
ARTIKEL: <http://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1024/1422-4917.34.1.37>
- <sup>23</sup> Indian J Psychiatry. 2013 Jul;55(Suppl 3):S379-84. *Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder: An exploratory study.* Hariprasad VR, Arasappa R, Varambally S, Srinath S, Gangadhar BN.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768216/>
- <sup>24</sup> ISRN Pediatr. 2011;2011:780745. *Multimodal behavior program for ADHD incorporating yoga and implemented by high school volunteers: a pilot study.*  
Mehta S, Mehta V, Mehta S, Shah D, Motiwala A, Vardhan J, Mehta N, Mehta D.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3263567/>
- <sup>25</sup> Re 2014 (siehe oben)
- <sup>26</sup> J Adolesc Health. 2010 Apr;46(4):346-51. *Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders.* Carei TR, Fyfe-Johnson AL, Breuner CC, Brown MA.  
ARTIKEL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2844876/>
- <sup>27</sup> J Ment Defic Res. 1989 Oct;33 ( Pt 5):415-21. *The integrated approach of yoga: a therapeutic tool for mentally retarded children: a one-year controlled study.* Uma K, Nagendra HR, Nagarathna R, Vaidehi S, Seethalakshmi R.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2795647>
- <sup>28</sup> Berger 2009 (siehe oben)
- <sup>29</sup> J Altern Complement Med. 2015 Sep;21(9):539-45. *Yoga to Reduce Trauma-Related Distress and Emotional and Behavioral Difficulties Among Children Living in Orphanages in Haiti: A Pilot Study.* Culver KA, Whetten K, Boyd DL, O'Donnell K.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26090580>
- <sup>30</sup> Ehud 2010 (siehe oben)
- <sup>31</sup> J Altern Complement Med. 2015 Jul;21(7):444-9. *A Single Session of an Integrated Yoga Program as a Stress Management Tool for School Employees: Comparison of Daily Practice and Nondaily Practice of a Yoga Therapy Program.* Nosaka M, Okamura H.  
ZUSAMMENFASSUNG: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26069902>