

Passauer Neue Presse | **Leserreisen**  
mit ihren Lokalausgaben



**Andalusien** **18.04.-25.04.2015**  
München – Malaga – Ronda – Marbella – Granada – Córdoba (fakultativ) – Sevilla – Mijas – München  
**(Reiseveranstalter: Mundo Reisen)** € 949,-



**Alpe-Adria-Reise** **12.06.-14.06.2015**  
Busanreise nach Sankt Kanzian am Klopeiner See – Ausflug Salamistraße – St. Andrä (Lavanttal) – Sittendorf – Alpe-Adria-Markt in Völkermarkt  
**(Reiseveranstalter: Reisebüro Klosterhuber)** € 269,-



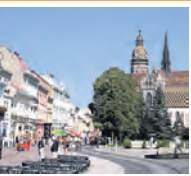
**Budapest** **11.06.-14.06.2015**  
Busfahrt ab Deggendorf u. Passau nach Budapest – Stadtrundfahrt, Wunsch Puszta – Szentendre, Schifffahrt u. Folkoreabendessen (fakultativ) – Schloss Gödöllő – Busheimreise  
**(Reiseveranstalter: Mtours Live Reisen)** € 399,-



**Verona** **17.07.-19.07.2015**  
Erleben Sie das berühmte Opernfestival im Amphitheater von Verona. Genießen Sie die herrlichen Klänge und mit "Nabucco" die spektakulärste aller Opernaufführungen in Verona.  
**(Reiseveranstalter: Fürst Reisen)** € 299,-



**Slowakei** **12.08.-16.08.2015**  
Bratislava – Banska Stiavnica – Kosice – Levoca – Naturwunder Hohe Tatra  
**(Reiseveranstalter: Globus Tours GmbH)** € 499,-



**Jugendcamp** **6.-14.8. u. 13. 21.8.2015**  
Eine Woche lang unter Gleichgesinnten. Sonne tanken, im herrlichen blauen Meer baden, Spaß haben und viele neue Freunde kennen lernen. So macht Urlaub Spaß!  
**(Reiseveranstalter: Mtours Live Reisen)** € 469,-



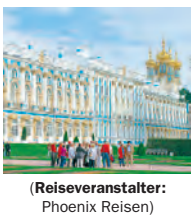
**Mörbisch** **15.08.-16.08.2015**  
Mörbisch – Seebühne "Nacht in Venedig" oder St. Margarethen – Römersteinbruch Oper "Tosca" von Puccini  
**(Reiseveranstalter: Fürst Reisen)** € 189,-



**Bad Kissingen** **17.08.-22.08.2015**  
Busan- und Heimreise – Wander- oder Kurpaket – 4-Sterne-Parkhotel CUP VITALIS in Bad Kissingen – Einzelzimmer mit geringem Aufschlag  
**(Reiseveranstalter: Cup Touristik GmbH)** ab € 538,-



**St. Petersburg – Moskau** **18.08.-28.08.2015**  
München – St. Petersburg – Mandrogi – Insel Kishi – Goritsy – Jaroslavl – Uglitsch – Moskau – München  
**Flussreise mit MS Ivan Bunin** ab € 1.599,-  
**(Reiseveranstalter: Phoenix Reisen)**



**Steirisches Vulkanland** **29.-31.8.2015**  
Busanreise nach Stainz – Kitzeck – steirische Vulkanhügelland – Zotter-Schokoladenmanufaktur – Vulcano-Schinkenwelt – Kürbiskernerlebniswelt Zottensberg  
**(Reiseveranstalter: Reisebüro Klosterhuber)** € 299,-



**Ostseemetropolen** **29.08.-04.09.2015**  
München – Riga – Rundale – Gauja Nationalpark – Sigulda – Turaida – Tallinn – Helsinki – Kreuzfahrt nach St. Petersburg – Helsinki – München  
**(Reiseveranstalter: Primatours GmbH)** ab € 1.399,-



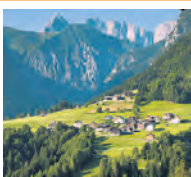
**Thüringen** **03.09.-06.09.2015**  
Busanreise nach Eisenach – Erfurt – Weimar – Leipzig – Heimreise  
**(Reiseveranstalter: Fürst Reisen)** € 398,-



**Schweiz** **24.09.-27.09.2015**  
„Auf den Spuren des Glacier Express und Bernina Express“ – zwei Züge, die sich durch liebliche oder wild zerrissene Täler in die majestätische Gebirgskette der Schweizer Alpen  
**(Reiseveranstalter: Globus Tours GmbH)** € 485,-



**Nord-Ost-Südtirol** **25.09.-27.09.2015**  
Busanreise nach St. Ulrich – Kastelruth (Ladinerfest) – Lesachtal (hölzernen Dorf Obertilliach) – Antholzer Tal – Pustertal – Innsbruck – Kramsach  
**(Reiseveranstalter: Reisebüro Klosterhuber)** € 249,-



**Iran** **07.11.-14.11.2015**  
München – Shiraz – Persepolis – Naqsh-e Rosta – Pasargadae – Yazd – Isfahan – Teheran – München  
**(Reiseveranstalter: Primatours GmbH)** ab € 1.398,-



**Israel** **10.11.-17.11.2015**  
München – Tel Aviv – Akko – Nazareth – Jordantal – Jerusalem – Bethlehem – Ain Karem – München  
**(Reiseveranstalter: Mundo Reisen)** € 1.349,-



Änderungen ausdrücklich vorbehalten. Genaue Reiseverlauf und Leistungen in der Prospektbeschreibung, die Buchungsgrundlage ist. Die Donau-Wald-Press-GmbH ist bei keiner Reise Veranstalter. Preise pro Person im Doppelzimmer bzw. 2-Bett-Kabine.

**Die genaue Reisebeschreibung erhalten Sie:**  
Passauer Neue Presse | Leserreisen  
Am Schanzl 6 | 94032 Passau  
Telefon +49 851 - 966 54 11 | Fax +49 851 - 966 54 20  
leserreisen@pnp.de | www.pnp.de/leserreisen  
sowie in allen unseren Geschäftsstellen

**Yoga und Kinder – wie soll das denn zusammenpassen? Besser, als man denkt: Der Sport fördert nicht nur Körperbewusstsein und Konzentration – er macht den Kleinen auch Spaß.**

*Von Sandra Hiendl*

Auf dem Flug nach Indien regnet es. Deshalb müssen sich die kleinen Flieger mit ihren Armen vor den Regentropfen schützen. Während Paula (4), Sophia (5), Julie (5) und Corey (7) mit ausgebreiteten Armen surrend durch den Raum brausen, erklärt ihnen Yogalehrerin Melinda Kish (36), dass in Indien die Heimat des Yoga liege und der Flug dorthin sehr weit sei. Doch das macht den Kleinen nichts, sie fliegen auch bei Regen gerne.

### Rumtoben ist erlaubt

Diese Erfahrung macht die zertifizierte Kinderyogalehrerin, die Kurse bei der Passauer Volkshochschule anbietet, immer wieder: „Die meisten Kinder gehen mit Yoga sehr spielerisch um. In einer Yogastunde erhalten Kinder und Jugendliche die Gelegenheit, sowohl große Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben.“

Die Schwerpunkte in Melinda Kishs Kursen sind liebevoll in Form von Geschichten ausgearbeitet, was den Kleinen wiederum großen Spaß macht. Wenn sie als Flieger nach Indien reisen, als Spinnen durch den Dschungel krabbeln oder von wilden Tigern verfolgt werden, leuchten ihre Augen geradezu. „Das ist toll“, erzählt die vierjährige Paula ihrer Oma während einer Trinkpause. Doch es gibt auch ganz ruhige Momente im Kinderyogakurs: Wenn die Kleinen auf ihren Matten liegen, Schmetterling spielen und mit Hilfe eines Strohhalmes Nektar aus imaginären Blüten saugen, sind sie äußerst konzentriert. Diese Momente sind für Melinda Kish ganz besondere: „Wir üben Yoga, um unsere Konzentration zu verbessern und wieder ganz bei uns zu sein. Ohne jede Ablenkung, im Hier und Jetzt. Vielen Kindern fällt das schwer“, weiß die



**Kinder gehen mit Yoga sehr spielerisch um**, hat Yogalehrerin Melinda Kish die Erfahrung gemacht. Ziel beim Kinderyoga ist es – wie bei den Erwachsenen auch –, körperliche Gesundheit und geistige Ausgeglichenheit zu fördern. – Fotos: Sandra Hiendl

Mutter eines siebenjährigen Sohnes. Aber genau diese spielerischen Übungen, wie das Saugen des Nektars aus den Blüten, bringen den Kindern die Ruhe, die ihnen heute im Alltag so häufig fehlt. „Yoga vermittelt Kindern und Jugendlichen spielerisch neue Techniken und Wege, ihren Fokus gezielt auszurichten und über einen längeren Zeitraum zu bewahren“, bringt es Melinda Kish auf den Punkt. Gerade in dieser Bandbreite zwischen Ruhe und spielerischem Rumtoben liege der Reiz des Kinderyoga. Das Ziel seien wie bei den Erwachsenen auch die körperliche Gesundheit und die geistige Ausgeglichenheit. Wie viele andere Experten und Eltern bedauert die Yogalehrerin, dass immer mehr Kinder und Jugendliche vom Alltag und den schulischen Anforderungen und äußeren

Reizen überflutet und regelrecht überfordert werden. Zwischen Cyber-Welten und dem Wunsch nach Akzeptanz und Anerkennung gehen diese kleinen und großen Kinder häufig auf halbem Weg verloren. Sie purzeln aus ihrer inneren Balance und geraten in körperliche und geistige Dysbalancen. „Yoga bringt Körper, Geist und Seele auf völlig natürliche Art

und Weise wieder in Einklang. Die einzelnen Asanas, also Yoga-haltungen, fördern das Selbstvertrauen, steigern die Konzentrationsfähigkeit, verbessern das Körperbewusstsein, verhindern und korrigieren Haltungsschäden, sensibilisieren die Sinne, stärken das Abwehrsystem und wirken außerdem tief entspannend“, erklärt Melinda Kish.

Das Schöne am Yoga: Grundsätzlich können alle Kinder ab etwa vier Jahren Yoga erlernen, denn sie haben von Natur aus viel Freude an Bewegung. „Jedes Kind entwickelt seinen ganz eigenen Yoga, so gibt es im Kinderyoga kein falsch oder richtig, somit keine Wertung und dadurch auch keinen Leistungsdruck“, ist Melinda Kish überzeugt.

### WIE JUGENDLICHE IHRE INNERE BALANCE FINDEN

Viel Erfolg und positive Rückmeldungen hat Melinda Kish, die seit drei Jahren täglich ihre Matte ausrollt, auch mit einer anderen Zielgruppe, mit Yogakursen für Jugendliche. „Die Altersgruppe der Teenies steht irgendwo zwischen Kinderyoga und dem Angebot für Erwachsene

ne. Jugendliche möchten wie Erwachsene behandelt werden, ausprobieren und dabei herausfinden, was ihre Persönlichkeit ausmacht. Der gesamte Körper befindet sich im Aufruhr, vieles verändert sich. Diese sichtbaren und unsichtbaren Prozesse gehen häufig mit großer Unsicher-

heit und Angst einher“, weiß die Yogalehrerin. Deshalb baut sie mit viel Einfühlungsvermögen mit ihren Schülern wie eine Brücke, die das Innen und Außen harmonisch verbindet und die innere Balance wiederherstellt, so dass sich emotionaler Druck und Ängste auflösen können.

## Von Pilates bis Golf: Nicht nur für Erwachsene

### Pilates

„Pilates ist eigentlich eine Basisgymnastik“, so einfach beschreibt Verena Geweniger, Präsidentin des Deutschen Pilates Verbandes, den Sport mit den komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Insofern sei es für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet, vor allem, „weil es viele gibt, die motorische Probleme haben“. Gymnastik komme im Schulsport oft zu kurz, sagt die Sportlehrerin, die „bewegungsumfassendes Training“ empfiehlt. Pilatesübungen haben das Ziel, die Wirbelsäule als tragende Mitte des Körpers aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten. In der strengen Abfolge an Übungen, wie sie Erwachsene praktizieren, sei Pilates jedoch für die Kleinen nicht zu empfehlen.

### Judo

Judo ist ein Kampfsport für Kinder, zumindest wenn es nach den Zahlen des Bayerischen Judo-Verbandes (BJV) geht: Drei Viertel aller Judoka in Deutschland sind minderjährig. Schon Kindergartenkinder können auf die Matte gehen und lernen Schritt für Schritt dazu. „Wenn die Kinder ins Judo kommen, lernen sie zuerst das Fallen“, erklärt BJV-Sprecher Lutz Meier-Staude. So sieht sie sich gegenseitig nicht weh und können deshalb die Techniken voll ausleben – anders als in anderen Kampfsportarten, bei denen sie die Sportler oft nur andeuten. „Das ist etwas Einzigartiges, dass die Kinder sich mit ganzer Kraft austoben können“, hebt Lutz Meier-Staude hervor. Zudem erziehe Judo zur Achtung vor dem Kampfpartner und zur Verantwortung.

### Klettern

„Klettern ist ein natürlicher Trieb bei Kindern“, sagt Stefan Winter, Ressortleiter Breitensport beim Deutschen Alpenverein (DAV). „Es ist als Sport auch sehr gut für Kinder geeignet, weil sie den ganzen Körper benutzen müssen.“ Klettern fördere die Entwicklung von Motorik, Koordination, das Erlernen von neuen Bewegungen, Gleichgewichtssinn, Balancierfähigkeit und Konzentration. Stefan Winter hat beobachtet, dass Kinder, die in klassischen Sportarten wie Fußball nicht so gut punkten, oft besser klettern als andere. Bei Misserfolg gibt es eine direkte Rückmeldung – wer abrutscht, landet auf der Matte. Und: „Es gibt keine starren Regeln.“ Für Kinder ab Vorschulalter eignet sich Bouldern, Klettern ohne Seil in Absprunghöhe in der Halle.

### Tanzen

Tango oder Wiener Walzer für Kinder? „Grundsätzlich kommt jede Art von Standard- und Lateintänzen für Kinder infrage“, antwortet Sibille Vinzens vom Jugendausschuss des Landestanzsportverbandes Bayern. Im Alter von vier bis sechs Jahren gehe es darum, auf spielerische Art zu lernen, mit Musik und Bewegung umzugehen. Vorschulkinder können Tanzschritte lernen. „Ab sechs, sieben, acht würde ich dann in Richtung Gesellschaftstänze gehen.“ Diese schulten Motorik, Koordination, Balance, das aufrechte Gehen und Stehen, stärkten die gesamte Muskulatur – und das sichere Auftreten. „Kinder, die tanzen, sind es gewohnt, sich selbst zu präsentieren“, sagt die Expertin. Sie empfiehlt Tanzen besonders für Zappelphilippe.

### Golf

Das Image eines betulichen Zeitvertreibs für Ältere hat Golf längst abgelegt – als Kindersport ist es jedoch noch nicht verbreitet. Dabei eignet sich das Spiel gut für Buben und Mädchen ab dem Schulalter, sagen Experten wie Andreas Gerleigner, Golfdirektor im Hartl Golf Resort in Bad Griesbach (Landkreis Passau), „weil es ein wunderschöner Sport in der Natur ist, bei dem nicht nur der Körper trainiert wird, sondern auch der Geist“. So wichtig Konzentration auch ist, das Training für Schüler sollte „spaßorientiert“ sein, rät Andreas Gerleigner. Seine Coaches gestalteten die kostenlosen Stunden für Kinder mit Slackline, Hockey, Trampolin und Klettbild vielseitig. Sportlich müssen Anfänger nicht sein – sie kommen wieso in Bewegung. – jur