

Fachhochschule Münster

Fachbereich Sozialwesen

WS 2010

Diplomarbeit

Betreuerin: Dr. med. Enka Gläseker

Zweitprüfer: Prof. Dr. Hanns Rüdiger Röttgers

Kinderyoga als mögliche Prävention von stressbedingten Erkrankungen

Natascha Nazar

9. Fachsemester Soziale Arbeit Matrnr: 542231

Dahlweg 52, 48153 Münster

NNazar@gmx.de

06.05.2010

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 5
2. Zielgruppe	
2.1 Die Lebenswelt von Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren	S. 7
2.2 Die entwicklungspsychologische Perspektive	S. 9
2.3 Motorik im Grundschulalter	S. 11
3. Problematik	
3.1. Probleme in der Grundschule	S. 13
3.2 Familiäre Probleme	S. 14
4. Stressbedingte Erkrankungen	
4.1 Was ist Stress	S. 16
4.2 Stress bedingte Erkrankungen bei Kindern	S. 19
4.2.1 Dissoziative Störung	S. 21
4.2.2 Allergien	S. 22
4.2.3 Depressive Störung	S. 23
4.2.4 Angststörung	S. 24
5. Prävention	
5.1 Das Modell der Krankheitsprävention	S. 25
5.2 Krankheitsprävention als Aufgabe der Sozialen Arbeit	S. 29
6. Yoga	
6.1 Die Bedeutung des Begriffes „Yoga“	S. 31
6.1.1 Was ist Yoga?	S. 32
6.1.2 Die vier Wege des Yoga	S. 33
6.2 Hatha-Yoga	S. 34
6.2.1 āsanas	S. 36

6.2.2 dhautis_____	S. 38
6.2.3 prānāyamās_____	S. 39
6.2.4 mudras_____	S. 40
6.2.5 nada/mantra_____	S. 41
6.2.6 Visualisierungen_____	S. 41
6.2.7 prattyāhara, dhāranâ, dhyāna und samādhi._____	S. 42

7. Kinderyoga

7.1 Der Unterschied zwischen Kinderyoga und Yoga für Erwachsene_____	S. 43
7.2 Aufbau einer Kinderyogastunde_____	S. 46
7.3 Wie kann Yoga dem Auftreten von stressbedingten Erkrankungen bei Kindern vorbeugen?_____	S. 52
7.4 Studien zum Thema Kinderyoga_____	S.56

8.Yoga in der Grundschule_____	S. 59
--------------------------------	-------

9. Resümee_____	S. 62
-----------------	-------

Literaturverzeichnis_____	S. 66
---------------------------	-------

Internetquellen_____	S. 70
----------------------	-------

Abbildungsverzeichnis_____	S. 72
----------------------------	-------

*Diese Arbeit ist Merle und Thorsten Keller gewidmet, denen ich für
Ausbildung und Inspiration danke und Opa Willi, der immer an mich geglaubt
hat.*