

YOGA-FREUNDE

# MULA UND DER UNSICHERE ELEFANT



Lauren  
HOFFMEIER  
ILLUSTRIERT VON  
Ela SMIETANKA



„Die Verbindung von Emotionen und Bewegung macht die Bücher von Mula und ihren Freunden zu etwas Besonderem. Ich nutze Mula regelmäßig in meinen Stunden – die Kinder lieben es, die Yogaübungen mit den Figuren nachzuerleben. Diese Geschichten machen Mut. Sie zeigen Kindern, dass Gefühle in Ordnung sind und Yoga ein Weg sein kann, sie zu verstehen.“



**Laura Krstinc**

Sozialpädagogin,  
zertifizierte  
Kinderyogalehrerin  
und Mama

## Kinder mit Yoga emotional stärken

Yoga hat eine besondere Kraft: Es führt Kinder nicht zur Perfektion, sondern zu sich selbst. Wenn Kinder Yogahalten ausprobieren, bewusst atmen oder kleine Fantasiereisen erleben, öffnen sie einen Raum, in dem Gefühle willkommen sind – auch die großen, wilden, schweren.

In meinen Kursen merke ich schnell: Emotionale Stärke entsteht dann, wenn Kinder spüren, dass sie in Ordnung sind – genau so, wie sie sind. Sie lernen, mutig zu sein wie der Tiger, neugierig wie der Affe oder achtsam wie die kleine Fliege.

Yoga gibt ihnen Werkzeuge in die Hand, die sie durchs ganze Leben tragen können. Durch bewusstes Atmen, spielerische Bewegungen und kleine Achtsamkeitsmomente lernen Kinder, ihre großen Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren. Sie erfahren, wie gut sich Ruhe anfühlen kann, wenn Stress abebbt und innere Anspannung weicht.

Kinder spüren Emotionen oft viel intensiver als wir Erwachsenen. Yoga schenkt ihnen eine Sprache dafür. Wenn ich Eltern erzähle, dass wir Yoga machen, höre ich oft: „Mein Kind ist viel zu unruhig ... Das klappt nie.“ Doch genau diese Kinder überraschen am meisten. Sie strahlen nach einer Stunde, erzählen stolz, was sie geschafft haben und finden kleine Momente der Ruhe, die ihnen vorher kaum möglich waren.

Yoga stärkt Kinder emotional, weil sie lernen, ihre Gefühle zu deuten. Sie dürfen laut, leise, mutig, müde oder ängstlich sein – alles hat Platz. Mit der Zeit entwickeln sie eigene Strategien, die sie überallhin begleiten. Kraft zu spüren, Mut zu entwickeln, Grenzen zu erkennen und innere Ruhe zu finden.

Und genau diese kleinen Erfahrungen geben Kindern Halt: heute und für all die Situationen, die noch vor ihnen liegen.