

Deutsches Yoga-Forum

HEFT 5|2026

Halt finden: Yoga als Quelle von Sinn, Kraft und Gemeinschaft

TITELTHEMEN FÜR 2027 42

DIE BDYOGA-MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026 38

YOGA UND EISBADEN FÜR EIN RESILIENTES NERVENSYSTEM 10

BDYOGA
Haltung, die bewegt

INHALT

4 Spektrum

Titelthema

YOGA IN DER SCHULE
6 »Lieblingsfach Matte«
Anna Stechert

INTUITION IN BEWEGUNG
8 Wie gemeinsamer Rhythmus das Körperbewusstsein und das Wir-Gefühl weckt
Mirjam Knickriem

KÄLTE TRIFFT ATEM
10 Yoga und Eisbaden für ein resilientes Nervensystem
Daniel Kuom

YOGA-PHILOSOPHIE
14 Warum das Leben mit all seinen Herausforderungen gut ist
Nicole Konrad

Lehre

ASHTANGA-YOGA | TEIL 5
16 Traditionelle Essenz: individuelle Form
Ronald Steiner

YOGA UND PSYCHOLOGIE
18 Wenn Yoga nicht beruhigt – was Hochsensibilität und die richtige Dosis Selbstmitgefühl mit einer tragfähigen Praxis zu tun haben
Emily Mecker

DIE KUNST DER INTELLIGENTEN BEWEGUNG IM YOGA | TEIL 5
22 Die feinstoffliche Bewegungsfähigkeit
Lisa Stopik

BUDDHI-BUILDING IM KUNSTPALAST DÜSSELDORF
26 »Visual Arts Yoga« verbindet Kunst und Yoga über ein innovatives Format
Simone Hoffmann

Szene

KULTURELLE ANEIGNUNG. WAS IST DAS DENN? | TEIL 5
30 Die Wurzeln des Yoga anerkennen
Verena Becker

YOGA IM ALLTAG
32 Sinn finden im Leben – wie Yoga dabei helfen kann
Gerrit Kirstein

Service

YOGA-FORSCHUNG | TEIL 5
34 Die Auswirkungen verschiedener Yoga-Komponenten
Karin Matko, Holger C. Bringmann, Peter Sedlmeier

YOGA ALS BERUF | TEIL 5
36 Zusammenarbeit mit anderen Yogalehrenden
Edit Frater

GROSSE SCHRITTE RICHTUNG ZUKUNFT
38 Auf der Mitgliederversammlung wurden wichtige Weichen gestellt
Kerstin Kopp

UNSERE WEITERBILDUNGEN
40 Freunde im Geiste – zwei Perspektiven auf Yoga, Geist und Gesundheit

BERUFUNG, BERUF, BEWEGUNG, BILDUNG
42 Was Yoga-Lehrende heute und morgen brauchen – die Titelthemen des Deutschen Yoga-Forums 2027

44 Rezensionen

46 Veranstaltungskalender

49 Glückwünsche

50 Arbeitskreise

52 Impressum

© StudioN, Adobe Stock

YOGA IN DER SCHULE

»Lieblingsfach Matte«



Interview: Miriam Müller

Yoga als festes Unterrichtsfach statt als freiwillige AG: Mit »Lieblingsfach Matte« erproben Kölner Grundschulen einen neuen Ansatz der Gesundheitsförderung. Im Mittelpunkt stehen Körperwahrnehmung, Selbstregulation und Gemeinschaft. Initiiert wurde das Projekt von der Yogatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Anna Stechert und dem Sportwissenschaftler und Yogalehrer Thorsten Kellermann. Miriam Müller hat Anna Stechert hierzu interviewt.

Miriam Müller: Frau Stechert, warum sollte Yoga einen festen Platz im Stundenplan haben?
Anna Stechert: Weil Kinder im Yoga Fähigkeiten fürs Leben lernen. Sie lernen, ihren Körper wahrzunehmen, mit Stress und Aufregung umzugehen, zur Ruhe zu kommen und auch Stille auszuhalten. Sie erleben Gemeinschaft ohne Leistungsdruck. Mit Yoga als Schulfach können wir alle Kinder in einer Lebensphase erreichen, in der sich ihr Selbstbild, ihr Blick auf die Welt und ihr Umgang mit Stress noch stark entwickeln – auch auf neurobiologischer Ebene. In einer freiwilligen AG erreicht man immer nur einen kleinen Teil der Kinder.

Miriam Müller: Was möchten Sie Kindern mit diesem Unterricht langfristig mitgeben?
Anna Stechert: Wir lernen in unserer Gesellschaft sehr früh, den Körper zu ignorieren und nur den Verstand zu nutzen. Dabei brauchen wir die Verbindung zum Körper. Denn wie soll ich wissen, was ich brauche, was mir guttut oder wo meine Grenzen liegen, wenn ich meinen Körper nicht wahrnehmen kann? Wir sehen das ein bisschen wie einen Samen, den wir legen. Vielleicht greifen die Kinder nicht sofort darauf zurück. Aber diese Verbindung zum eigenen Körper und dieses Wissen haben sie dann schon kennengelernt.

Miriam Müller: Wie haben die Kinder auf das neue Unterrichtsfach reagiert?
Anna Stechert: Kinder sind zunächst neugierig und offen. Diese Begeisterung erleben wir in allen Altersgruppen. Viele Eltern erzählen uns, dass ihre Kinder zu Hause den Sonnengruß zeigen oder mit ihnen Yoga machen wollen. Und an einer Schule haben die Kinder sogar im Kinderparlament ausdrücklich gesagt, dass sie mehr Yoga möchten. Mich berührt besonders, wie sehr viele Kinder den Entspannungsteil lieben. Man sieht richtig, wie sehr sie diese Ruhe genießen.

Miriam Müller: Wie sieht eine typische Yoga-Unterrichtsstunde aus?
Anna Stechert: Die Stunden haben eine klare Struktur. Die Matten liegen im Kreis, jedes Kind hat seinen festen Platz. Wir starten mit einem Begrüßungsritual, dann kommt eine Atemübung und unser Sonnengruß. Danach wird es spielerischer und bewegter. Gegen Ende machen wir ruhigere āsana oder Partnerübungen, bevor die Entspannungsphase und das Abschiedsritual folgen. Und obwohl Yoga Unterrichtsfach ist, muss kein Kind jede Übung mitmachen. Zuschauen oder Aussetzen ist immer möglich. Die Kinder reinigen zum Schluss ihre Matten und räumen sie selbst wieder weg. So übernehmen sie Verantwortung für die eigenen Sachen und den gemeinsamen Raum.

Miriam Müller: Das Titelthema unseres Hefts lautet »Gemeinschaft«. Was beobachten Sie in diesem Kontext?
Anna Stechert: Für mich zeigt sich Gemeinschaft oft in ganz kleinen Dingen. Wenn ein Kind, das am Anfang sehr zurückhaltend war, irgendwann anfängt, sich auf der Matte etwas zuzutrauen und mitzumachen, dann sagt das auch etwas über die Gruppe aus. Die Kinder erleben, dass Körper unterschiedlich sind, dass jede Person andere Fähigkeiten und Grenzen

hat und dass das völlig in Ordnung ist. Das verändert auch den Blick aufeinander.

Miriam Müller: Wie gelingt es, Yoga nachhaltig in der Schule zu verankern?
Anna Stechert: Wir wollen die Schule dabei unterstützen, ein sicherer und lebensfroher Ort für alle Kinder und Lehrkräfte zu sein. Unsere Yogalehrenden werden zusätzlich für den Schul- und Projektkontext geschult, denn Kinderyoga im Studio ist nicht mit dem Schulsetting vergleichbar. Für die Nachhaltigkeit ist vor allem entscheidend, dass die Lehrkräfte den Yoga-Unterricht nach und nach selbst übernehmen, sodass sie am Ende des ersten Projektjahrs eigenständig unterrichten können – auf der Matte, aber eben auch mit einzelnen Elementen im Klassenzimmer. Denn Yoga soll nicht auf 45 Minuten pro Woche beschränkt bleiben. Wenn Atemübungen, Bewegung oder kleine Momente der Ruhe ganz selbstverständlich in den Unterricht einfließen, können daraus neue Rituale und Strukturen im Schulalltag entstehen.

Langfristig geht es für uns nicht nur um eine Yoga-Stunde, sondern um die ganze Schulgemeinschaft – und bestenfalls auch darum, wie Schule als sicherer Ort verstanden und gelebt wird. Deshalb beziehen wir natürlich auch die Eltern ein: Sie werden regelmäßig informiert und können Yoga selbst kennenlernen.

Miriam Müller: Das klingt alles ziemlich rund. Wo liegen denn die Herausforderungen – und was haben Sie daraus für die Weiterentwicklung des Projekts gelernt?
Anna Stechert: Ohne die Unterstützung der Techniker Krankenkasse könnten wir »Lieblingsfach Matte« in dieser Form gar nicht umsetzen. Thorsten und ich arbeiten allerdings komplett ehrenamtlich an dem Projekt. Und wir haben zum Beispiel kein Budget für eine richtige Evaluierung, für Dokumentation und andere Posten. Dazu kommt, dass unser Projekt in Köln stattfindet, ich inzwischen aber in München lebe – das ist auch eine spannende Herausforderung.

Und Schule ist ein komplexes System. Wir müssen mit jeder Schule schauen, was möglich ist, ohne zusätzlichen Stress zu erzeugen. Wir wollen die Lehrkräfte daher stärker in den Mittelpunkt nehmen. Ab dem kommenden Schuljahr wollen wir zunächst mit ihnen selbst Yoga machen und ihnen Wissen und konkrete Tools zu Stress, Nervensystem und Selbstregulation mitgeben. Denn das Schulsystem können wir nicht einfach verändern – aber wir können vielleicht dazu beitragen, dass Lehrkräfte mit den Belastungen besser umgehen und mehr Selbstwirksamkeit erleben.

Miriam Müller: Welche Veränderungen oder Erfolge beobachten Sie bisher – bei den Kindern und in den Schulen insgesamt?

© Torsten Kellermann



Anna Stechert: Lehrkräfte berichten uns, dass es weniger Störungen gibt und die Kinder sich besser konzentrieren können. Eltern erzählen, dass die Kinder Übungen auch zu Hause nutzen oder gemeinsam mit der Familie Yoga machen wollen. An unserer ersten Projektschule bleibt Yoga nach Ende unserer Begleitung festes Unterrichtsfach für alle Klassen. Und es ist nicht bei den 45 Minuten geblieben: Atemübungen werden im Unterricht eingesetzt, es gibt Zeiten zum bewussten Ankommen nach den Pausen und Rückzugsräume bei Schulfesten. Yoga wirkt also zunehmend in die Schulkultur hinein. Das finden wir natürlich super! Uns ist aber wichtig, das nicht allein dem Yoga zuzuschreiben. Viele Faktoren spielen eine Rolle.

Miriam Müller: Was braucht es, damit Yoga langfristig und qualitätsgesichert seinen Platz an Schulen findet?
Anna Stechert: Es braucht zuerst die Bereitschaft, Schule breiter zu denken: Was brauchen Kinder, um gesund aufzuwachsen, mit Stress umzugehen, sich selbst wahrzunehmen und gut mit anderen zusammenzuleben? Dann braucht es Qualität. Die Menschen, die Yoga in der Schule unterrichten, müssen gut ausgebildet sein und den Schulkontext verstehen. Außerdem braucht es verlässliche Strukturen und Finanzierung. Wenn Gesundheitsförderung und Prävention einen festen Platz in der Schule bekommen sollen, muss das auch bildungspolitisch verankert und finanziert werden. Denn die Fähigkeiten, die Kinder dort lernen, gehören für uns genauso zu Bildung wie fachliches Wissen.



ANNA STECHERT
ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, traumasensitive Yoga-Therapeutin und Dozentin in München mit Schwerpunkt auf Trauma, Nervensystem und psychischer Gesundheit. Zusammen mit Thorsten Kellermann leitet sie das Projekt »Lieblingsfach Matte«. *www.happylotus.de; www.lieblingsfach-matte.de*



MIRIAM MÜLLER
ist Chefredakteurin des Deutschen Yoga-Forums beim BDYoga und unterrichtet Yoga in Berlin. Sie ist Mentorlehrerin für angehende YogalehrerInnen (TT200h), bietet Präventionskurse an und ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin.
Instagram: @miriamxyoga