

SANDRA WALKENHORST

NEU

MIT AUDIO-
DATEIEN ZUM
DOWNLOAD

YOGA

für Jugendliche

STRESS VERRINGERN DURCH
ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG



Empfohlen von

yoga
WORLD

www.yogaworld.de



PUBERTÄT
VERSTEHEN



TEENAGER
BEGLEITEN



RESILIENZ
STÄRKEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Yoga für Jugendliche

„If you can dream it, you can do it“

- Walt Disney -
(oder doch Tom Fitzgerald?)

*Für alle Teenager und die, die es einmal waren.
Mögest du möglichst viele deiner Träume verwirklichen!*

Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

NEU

MIT AUDIO-
DATEIEN ZUM
DOWNLOAD

SANDRA WALKENHORST

YOGA

für Jugendliche

STRESS VERRINGERN
DURCH ACHTSAMKEIT
UND ENTSPANNUNG



MEYER & MEYER VERLAG

Yoga für Jugendliche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<https://www.dnb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2., überarbeitete Auflage 2024

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315473

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort Patrick Kammerer alias Seom	10
Vorwort Diana Sans	12
I Theorie	14
1 Warum dieses Buch?	16
2 Ein Dank an die Experten.....	20
3 Kennst du ...?	25
4 Yoga für Teens – auch das noch?!.....	28
5 Wer bin ich?	36
5.1 Wann gilt man überhaupt als Jugendlicher?.....	37
5.2 Die Pubertät beginnt.....	38
5.3 Jungen vs. Mädchen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede.....	39
5.4 Was bedeutet Gesundheit?	40
5.5 Resilienz	42
5.6 Die Pandemie und ihre Auswirkungen	44
6 Gestresste Teens	48
6.1 Stress wirkt nicht nur im Gehirn.....	49
7 Wohin geht der Weg? – Wie wir uns entwickeln (same, same, but different)	53
7.1 Entwicklung mit lebenslanger Garantie.....	54
7.2 Was brauchen die Jugendlichen von dir?	56
8 Emotionen und Bedürfnisse	58
8.1 Emotionen.....	59
8.2 Bedürfnisse, erfüllt vs. unerfüllt.....	61
8.3 Wut – das „negative“ Gefühl	63
8.4 Angst – normal oder pathologisch?	64
8.5 Mehr fühlen – weniger denken.....	66

9	Die Macht der Sprache und warum es sich lohnt, manchmal kleinlich zu sein.....	70
10	Digitale Welt und Medienkompetenz	75
10.1	Verbindung durch virtuelle Dates	76
10.2	Am Du zum Ich werden	77
10.3	Stress und Druck im Netz?	78
10.4	Fazit: Medienkompetenz schulen	79
11	„Großbaustelle“ Gehirn - Yoga für emotional stabilere Teens - Dr. Maria Wolke	81
11.1	Ein ruhiger, entspannter Familienalltag: Aus biologischer Sicht - unmöglich!.....	82
11.2	Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Emotionen“?	83
11.2.1	Präfrontaler Kortex (PFK) - tschüss Selbstregulation	83
11.2.2	Das limbische System - Emotionen und Impulse außer Kontrolle.....	83
11.2.3	Das Dopamin und die Risikobereitschaft	84
11.2.4	Das erste Mal verliebt sein: Der Ansturm der Geschlechtshormone	84
11.3	Yoga für Teenager - ein Balsam für die Teenagerseele... 85	
11.3.1	Yoga „beruhigt“ das Teenagergehirn.....	86
11.3.2	Sich selbst besser im Griff haben - durch Yoga..	86
11.3.3	Yoga und die jugendlichen Emotionen	87
11.3.4	Yoga und die Dopaminsynthese.....	87
11.3.5	Die Instrumente des Yoga	88
11.3.6	Interozeption als Voraussetzung für die Praxis... 88	
11.4	Fazit	89
12	Wegen Umbauarbeiten geschlossen - was im pubertierenden Hirn geschieht.....	90
12.1	Unglaubliche Fähigkeiten.....	91
12.2	Achtung Umbau - Betreten der Baustelle nur mit Schutzausrüstung erlaubt.....	92
12.3	Kreativität und Forscherdrang	93

12.4	Volles Risiko.....	94
12.5	Von Gefühlen überschwemmt.....	95
12.6	Stress um den Schlaf.....	96
12.7	Fazit.....	97
13	Yogaphilosophie oder die Psychologie des Yoga.....	99
13.1	Die Yogaschriften.....	100
14	Der achtgliedrige Pfad und wie wir ihn mit Jugendlichen üben können	102
14.1	Yama - wie gehe ich mit meinem Umfeld um?	102
14.2	Niyama - wie gehe ich mit mir selbst um?	104
14.3	Asanas - den eigenen Körper erleben.....	105
14.4	Pranayama - das Erleben und Wahrnehmen des Atems ..	107
14.5	Pratyahara - die Sinne zurückziehen	108
14.6	Dharana - Konzentration.....	110
14.7	Dhyana - Meditation	110
14.8	Samadhi - Zustand der inneren Freiheit/Zufriedenheit..	112
15	Ruhe bewahren - ein Gespräch mit Eberhard Bähr über die alten Weisheitstexte, Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit... 	114
15.1	Ruhe bewahren.....	115
15.2	Weisheit ist kein Bring-Wissen.....	116
15.3	Inspiration.....	117
15.4	Unterscheidungsfähigkeit - viveka.....	118
15.5	Vom guten zum klaren Menschen	119
15.6	Fazit	121
16	Die Heldenreise, eine Reise nicht nur für junge, mutige Abenteurer - Michael Walkenhorst	123
16.1	Ein Entwicklungsweg, der Lösungen aufzeigt.....	123
16.2	Was hat das nun mit Jugendlichen zu tun?.....	124
16.3	Die Heldenreise als Phasenmodell.....	127
16.4	Was bringt uns diese vereinfachte Darstellung des Ablaufs?.....	128
16.5	Wie kann das nun konkret aussehen?	129

16.6	Was sind die altersgerechten oder auch normgerechten Ängste?	130
17	Yoga in der Schule - Mona Bekteši	132
17.1	Yoga vor Klassenarbeiten und Prüfungen.....	134
18	Verabredung mit dir selbst - Ein Gespräch mit Florian Palzinsky über Meditation	136
18.1	Doch was genau ist denn nun Meditation?	139
19	Yoga und Tanz - eine bewegende Verbindung von Benjamin Olzem.....	142
II Praxis		153
20	Praxisteil - Einführung.....	154
20.1	Konzepte und Variationen.....	155
20.2	Atha - jetzt	156
20.3	Erfahren - erleben - erforschen	157
Übungsregister.....		162
21	Zwei Notfallprogramme gegen Panikattacken während Klassenarbeiten - Mona Bekteši	164
22	Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation..	166
22.1	Die Karawane in der Wüste - eine Weisheitsgeschichte, erzählt von Eberhard Bähr.....	166
22.2	Heldenreisetagebuch von Michael Walkenhorst	169
22.3	Dankbarkeitsgeschichte	172
22.4	Der sichere Ort.....	174
22.5	Metta-Meditation.....	176
22.6	Sa Ta Na Ma.....	178
22.7	Drei-Minuten-Meditation.....	180
22.8	Die (eigene) Hand erkunden und die Finger halten	181
22.9	Schüttelmeditation	184
22.10	Gute Gedanken bleiben, schlechte Gedanken gehen - Entspannungsgeschichte von Mira.....	185
22.11	Yoga Nidra für Jugendliche: Jeder kann Yoga Nidra machen! - Marc Fenner.....	186
22.12	Konzentrationsflow/Mudraflow.....	192

22.13	Einfach nur Sitzen – Rendezvous mit dir selber von Florian Palzinsky.....	194
23	Asanapraxis	195
23.1	Come as you are - Dance as you are! – Bewegte Verbindung von Benjamin Olzem	195
23.2	Ankommen und sich bewegen.....	200
23.3	Der Tiger erwacht	203
23.4	Surya Namaskar – der Sonnengruß.....	205
23.5	(D)Ein Ziel fokussieren.....	207
23.6	Ha-Übung – Anti-Stress- oder Wut-rauslass-Übung .	209
23.7	Die Handgelenke lockern und entspannen	210
23.8	Partneryoga	212
23.9	Leichtigkeit in der Stabilität erfahren	216
23.10	Von der Anspannung zur Entspannung	219
23.11	Asanas vor Klassenarbeiten – Mona Bekteši.....	221
23.12	Yin-Yoga für Jugendliche – Stefanie Arend.....	224
23.13	Stabilität erfahren	228
24	Pranayama und Energieübungen.....	230
24.1	Den Atem beobachten.....	230
24.2	Die tiefe Bauchatmung	232
24.3	Die yogische Vollatmung	234
24.4	Anuloma Viloma/Nadi Sohana – Dr. Maria Wolke	237
24.5	Verlängertes Ein- und Ausatmen – Dr. Maria Wolke...	239
24.6	Pranayama vor Klassenarbeiten – Mona Bekteši	240
24.7	Vagus - Atmung (Brahmari- oder Bienen-Atmung).....	243
	Anhang	245
1	Literaturverzeichnis	245
1.1	Bücher.....	245
1.2	Zeitungsquellen	249
1.3	Internetseiten.....	249
1.4	Filme.....	251
2	Bildnachweis	252



Vorwort von Patrick Kammerer alias Seom

Das Leben vieler Menschen scheint stürmisch. Letztendlich suchen viele nach paradiesischen Lebensumständen, während sie die Winde ihres Alltages herausfordern.

Ich wünsche mir eine Welt voller Sanftheit und Güte. Eine Welt, in der Liebe und Vertrauen in den Herzen der Menschen schwingen und sich als leuchtende Frequenz in allen Beziehungen ausbreiten. Diese Welt beginnt in unseren Herzen. Genau deshalb liebe ich dieses Buch besonders. Es führt Jugendliche voller Leichtigkeit und Gefühl in die heilende Kraft von Yoga. Für eine Welt, in der Freude, Achtsamkeit und Hingabe den Kurs im Inneren halten. Den Kurs in das Paradies. Denn das Paradies ist kein Ort, sondern ein Zustand.



„Finde zurück durch das Jetzt und das Hier,
denn der Schlüssel zum Glück steckt in der Tür.“
SEOM - NEPAL



Patrick Kammerer - Seom
Oktober 2023



Patrick Kammerer ist Musiker, Autor und Coach. Sein Wunsch ist es, die Welt zu einem besseren Ort zu machen und so begleitet er Menschen auf ihrem Weg. Sei es über seine Musik, mit seinem Podcast, seinen Büchern oder im Coaching. Im November 2023 erschien der Film *Soultribe*, indem auch Patrick zu sehen ist. Ein Visionär, der die Gabe hat, Geschichten zu erzählen, die Menschen ganzheitlich berühren.

Mehr zu Patrick findest du auf seiner Seite: <https://seomusic.de/>



Vorwort von Diana Sans

» „Entspann dich, Liebes. Alles ist gut. Du bist völlig in Ordnung,
genau so, wie du bist.“ «

Es gibt vieles, was ich meinem 15-jährigen Selbst gerne sagen würde. Und oft wünsche ich mir, ich hätte den Weg des Yoga schon viel früher in meinem Leben eingeschlagen.

Ich erinnere mich gut an die Zeit meiner Pubertät, als heftige Gefühlsausbrüche, tiefe Traurigkeit und massive Unsicherheit an der Tagesordnung waren. Unsere pubertären Entwicklungsjahre sind geprägt von grenzenloser Verletzlichkeit, der Verlorenheit zwischen der Welt des Kindes und der des Erwachsenen und dem Wunsch nach Zugehörigkeit. In hilflosem Staunen beobachten wir die Veränderung unseres Körpers und unserer Persönlichkeit, ohne recht zu verstehen, wie uns geschieht.

Heranwachsen war nie einfach. Trotzdem erscheint mir meine Jugend in den 80er-Jahren als friedliche Idylle, gemessen an den Herausforderungen, denen sich die heutige Generation von Teenagern gegenüber sieht. Die digitale Revolution hinterlässt tiefe Spuren in unserer Psyche und un-

serem sozialen Miteinander. Angst, Isolation und Depression greifen in nie dagewesenem Ausmaß um sich und machen deutlich, dass wir in Schule und Familie neue Ansätze brauchen, um eine gesunde und freudvolle Entwicklung zu unterstützen.

Die spirituellen Traditionen des Ostens liefern uns hier über Jahrhunderte erprobte, zeitlose Methoden, um unser Körper-Geist-System in Einklang zu bringen und Stress abzubauen. Sie beantworten viele der großen Sinnfragen der Menschheit und zeigen uns wirkungsvolle Wege, um in den stürmischen Gewässern der postdigitalen Pubertät geschickt zu navigieren.

Sandra Walkenhorst setzt mit diesem Buch einen wichtigen Hebel an, um die kritischen Entwicklungsjahre von Jugendlichen unterstützend zu begleiten, empathisch und auf Augenhöhe, damit auch die nächste Generation in ihr volles Potential hineinwachsen kann. Lebensnah und gänzlich ohne erhobenen Zeigefinger hilft sie uns, die Pubertät zu verstehen und inspiriert uns dann im Praxisteil des Buchs, mit vielfältigen Übungen für Körper und Geist zu experimentieren.

Ich frage mich, ob es in der heutigen Zeit permanenter Reizüberflutung eine wichtigere Aufgabe für Eltern und Pädagogen geben kann, als jungen Menschen zu vermitteln, wie sie das Nervensystem harmonisieren, den Geist beruhigen und im eigenen Körper wirklich zuhause sein können. „Yoga für Jugendliche“ zeigt uns, wie die turbulente Zeit der Pubertät zu einer spannenden Reise werden kann, auf der wir generationsübergreifend miteinander wachsen und voneinander lernen.

Mögen wir dabei uns selbst und einander mit einem Lächeln begegnen.

Diana Sans im Oktober 2023

Yogalehrerin & Autorin





| Theorie





Kapitel 1

Warum dieses Buch?

Bevor ich etwas zur Entstehung dieses Buches schreibe, möchte ich vor allem erst einmal DANKE sagen! Danke an alle, die ich bisher in meinen Aus- und Weiterbildungen und mittels meiner Bücher begleiten und inspirieren durfte. Danke, dass mein Herzensthema so viel Anklang findet. Euch ist zu verdanken, dass nun die überarbeitete 2. Auflage des Buches in die Welt kommen durfte.

Für mich ist wesentlich, nahbar, authentisch und echt zu sein. Deshalb ist mir auch der Transfer in die Praxis so wichtig. Denn ich habe eine Vision und die lebe ich nicht nur im Bereich meiner Selbstständigkeit mit Yoga und Coaching, sondern auch in meiner pädagogischen Tätigkeit als Diplom-Sozialpädagogin. Davon profitieren auch meine Ausbildungsteilnehmer, denn ich bin weiterhin in der Praxis tätig und kenne vor allem die aktuelle Situation an unseren Schulen und die Bedarfe der Jugendlichen sehr genau. Meine Vision ist es, unseren Jugendlichen etwas an die Hand zu geben, das sie ganzheitlich stärkt. Dazu gehört nicht nur ein gesunder Körper, sondern auch die Fähigkeit der Selbstregulation, Resilienz und ein stabiles Selbst.

Ich arbeite seit 30 Jahren mit großen und kleinen Menschen. 21 Jahre war ich Lehrerin an einer Schule mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Mittlerweile bin ich mit einer Teilzeitstelle bei einem Träger der Jugendhilfe als Teamleitung für die Schulbegleitung/Teilhabeassistenz tätig. Neben vielen wunderbaren Eigenschaften, die meine Arbeit mit sich bringt, ist eine Besonderheit, dass ich im Laufe der Jahre alle Altersstufen unterrichten und begleiten durfte.

Mein Weg als Yogalehrerin begann aufgrund der Tatsache, dass ich Yoga auch meinen Schülern zugänglich machen wollte. Ich durfte vor nunmehr 25 Jahren erfahren, was Yoga alles kann und welche Bereicherung hierdurch in mein Leben kam. Ich begann, Yoga und Entspannung bereits zu Beginn meiner Tätigkeit als Lehrerin in meinen Unterricht zu integrieren. Damals war Yoga an Schulen noch kaum bekannt. Da ich immer tiefer in die Materie eintauchen wollte, kam ich nach einigen Jahren zu dem Entschluss, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen. So begann mein Weg als (Kinder-)Yogalehrerin 2010 und „außerhalb“ meiner Schule war ich die ersten Jahre im Grundschulbereich unterwegs. Als dann mein Sohn langsam ins Teenageralter kam, wuchs ich im Yoga quasi mit. Auch meine Yogakinder wurden langsam zu Teenagern. Immer wieder habe ich hier die Erfahrung machen dürfen, dass Yoga gerade in diesem Alter eine unglaubliche Unterstützung sein kann. Da ich von Natur aus neugierig bin und immer alles genau wissen und verstehen möchte, begann ich, mich noch einmal sehr ausführlich mit der Thematik zu beschäftigen.

- ◇ Was passiert im Körper und vor allem im Gehirn eines Jugendlichen?
- ◇ Warum sind sie, wie sie sind?
- ◇ Warum schlagen viele Menschen die Hände über dem Kopf zusammen, wenn es um die Arbeit mit Jugendlichen geht?

Diese und noch mehr Fragen haben mich sowohl als Mutter, aber auch als Sozialpädagogin und Yogalehrerin beschäftigt und so begann ich zu forschen. Daraus entstand bereits 2018 die Weiterbildung „Yoga für Jugendliche“, die von Beginn an unglaublich erfolgreich war. Ich konnte feststellen, welche großen Unsicherheiten und auch Vorurteile zu dieser Altersgruppe vorhanden waren.

Besonders berührt hat mich die Aussage einer Teilnehmerin in einer der ersten Weiterbildungen, die in der Schlussrunde sagte, dass sie auch ein

bisschen traurig sei, denn hätte sie das ganze Wissen über Jugendliche und ihre Entwicklung schon bei ihren Kindern in der Pubertät gehabt, hätte das für sie und auch ihre Kinder einiges erleichtert.

Auch im privaten Umfeld konnte ich Ähnliches häufig erleben. Erzählte ich, dass ich einen Sohn im Teenageralter habe, dann kamen nicht selten Aussagen, wie: „O weh, das ist eine harte Zeit.“ Oder: „Na ja, da muss man irgendwie durch.“ Wie bitte? Das schockierte mich ganz schön.

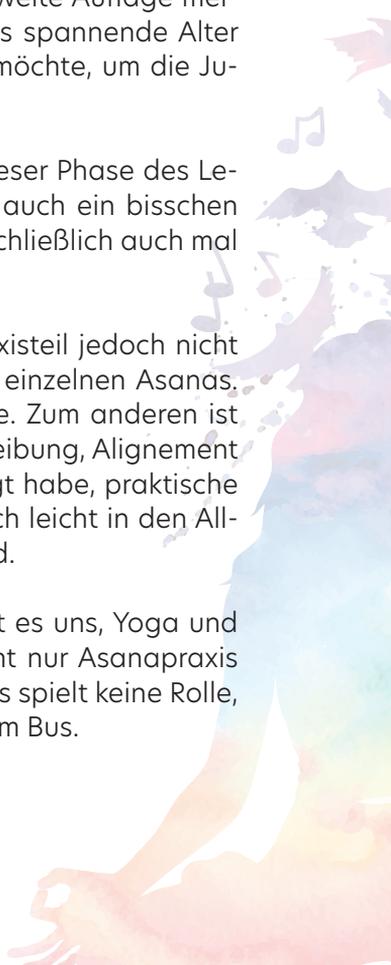
Wenn ich erzähle, wie toll dieses Alter ist und was da alles so Großartiges passiert, dann ernte ich häufig ungläubige Blicke. Ja, das Teenageralter ist, meines Erachtens, viel besser als sein Ruf!

Diese Erlebnisse und auch, dass mir bisher ein Buch gefehlt hat, das all das vereint, nämlich wie wir Teenager auf ihrem Weg ins Erwachsensein unterstützend begleiten können, sei es durch Yoga, Achtsamkeit, Meditation etc., gepaart mit theoretischem Basiswissen zu Entwicklung, Pädagogik und Hirnforschung, hat mich dazu gebracht, dieses hier zu schreiben. Deshalb hältst du es nun in Händen, die mittlerweile zweite Auflage meines Buches, das eine Lanze brechen möchte für dieses spannende Alter und dir gleichzeitig auch Wissen an die Hand geben möchte, um die Jugendlichen etwas besser zu verstehen.

Außerdem bekommst du Ideen, wie du Menschen in dieser Phase des Lebens begleiten und unterstützen kannst, dazu gehört auch ein bisschen Selbstreflexion und Selbsterforschung. Wir alle waren schließlich auch mal Teenager.

Natürlich gibt es auch einen Praxisteil. Was du im Praxisteil jedoch nicht finden wirst, ist eine Beschreibung und Auflistung der einzelnen Asanas. Zum einen gibt es natürlich hiervon eine ganze Menge. Zum anderen ist bereits sehr gelungene Literatur zu Ausführung, Beschreibung, Alignment vorhanden. Weshalb ich mein Augenmerk darauf gelegt habe, praktische Ideen zusammenzubringen. Es sollen Ideen sein, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und somit wirklich umsetzbar sind.

Quasi to go. Yoga ist Leben und im besten Fall gelingt es uns, Yoga und Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Also nicht nur Asanapraxis auf der Matte, sondern kleine Do's für zwischendurch, es spielt keine Rolle, ob in der Schule, am Nachmittag, vor dem Einschlafen, im Bus.



- ◇ Was mache ich, wenn ich aufgeregt bin?
- ◇ Wie kann ich mich fokussieren?
- ◇ Was hilft bei Unruhe?

Der Praxisteil kann Ideen geben. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für die Ausführung der Übungen.

Dieses Buch hat noch eine weitere Besonderheit: Da ich ein Fan von Gemeinschaft und Miteinander bin, habe ich mir ein paar Experten an Bord geholt, die dieses Buch bereichern haben und es nun zu dem gemacht haben, was es ist. Die Experten stelle ich dir im nächsten Kapitel etwas ausführlicher vor!

Ich habe für dieses Buch, wie auch in meinen vorangegangenen, die Ansprache „du“ gewählt. Wir blicken gemeinsam auf dasselbe Thema: den Menschen im Jugendalter, so sind wir verbunden. Da fühlt sich für mich „du“ einfach stimmiger an. Ich hoffe, das passt so für dich! Ich habe, zur Vereinfachung, die männliche Anrede gewählt, natürlich sind im Zeichen von Gender und Inklusion immer alle gemeint! In meinem ersten Buch *Thai-Kinderyoga* habe ich bereits ein Kapitel den Jugendlichen gewidmet, deshalb kommt dir vielleicht das eine oder andere bekannt vor (falls du das Buch kennst).

Einiges an Wissen zu Entwicklung, Pädagogik und anderen Themen stammt aus meinem Studium und auch aus meinen eigenen Aus- und Weiterbildungen, die ich im Laufe der Jahre machen durfte. Ich habe, neben der von mir verwendeten Literatur, zu den Themen, Untersuchungen oder bekannten Menschen Literaturhinweise bzw. interessante Internetseiten herausgesucht, falls du tiefer in manche Themen eintauchen magst.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und Inspiration mit diesem spannenden Alter.

Mögen wir unseren Teenagern hilfreiche und authentische Begleiter sein.

JUST
breathe



Kapitel 2

Ein Dank an die Experten

Dieses Buch ist etwas Besonderes für mich. Natürlich ist das bei jedem meiner Bücher so, denn jedes ist eine Herzensangelegenheit, verbunden mit einem Herzensthema. Dieses unterscheidet sich jedoch darin, dass ich mir diesmal Experten ins Boot geholt habe. Das sind Menschen, die ich sehr schätze, als Lehrer, Kollegen, Freunde und Wegbegleiter. Es sind Menschen, die ebenfalls mit Jugendlichen arbeiten oder die eine Expertise haben, die ich passend zum Thema fand. Und natürlich sollten auch diejenigen zu Wort kommen, die es betrifft, nämlich die Jugendlichen selbst!

Deshalb ist in diesem Buch die Danksagung am Anfang und ich wünsche mir, dass alle Experten Wertschätzung, in Form deiner Aufmerksamkeit, erhalten. Ich bin sehr dankbar und glücklich, dass diese wunderbaren Menschen dieses Buch mit ihrer Expertise und vor allem auch mit ihrer Liebe zum Tun bereichern.

Und ja, es macht mich auch ein bisschen stolz, diese inspirierenden Menschen hier zusammengebracht zu haben. Es berührt mich sehr, zu sehen, mit welcher Hingabe sie hier mitgewirkt haben. Ob als meine Lehrer, Freunde, Kollegen, Schüler oder Wegbegleiter: Danke von Herzen an euch! Nun möchte ich sie hier kurz vorstellen:

Benjamin Olzem ist Herzmensch, Freund und sehr geschätzter Kollege. Er ist nicht nur Yogalehrer für Kinder & Jugendliche sowie Thai-Kinderyoga, sondern auch Erzieher & Facherzieher für Integration. Seine Leidenschaft gilt dem Tanz und der Natur und diese verknüpft er sehr individuell und einzigartig mit Yoga. Wir teilen die Neugierde für kleine Dinge und für Menschen und ich schätze seine Sicht auf Menschen sehr. Wenn wir gemeinsam arbeiten, entstehen daraus immer besondere Momente, mit viel Freude und Leichtigkeit, aber auch mit großer Tiefe und individuellem Erleben. Benjamin ist zudem der 2. Vorsitzende und Pädagogische Leiter des Berliner Vereins Moment.mal - soziales Yoga für Kinder, welcher sich dafür einsetzt, Kindern und Jugendlichen Yoga zu ermöglichen. Eine sehr wertvolle und unterstützenswerte Arbeit. Wenn du Lust hast, hier mitzuwirken (was vielfältig möglich ist), dann findest du den Verein hier: <https://www.moment-mal.org/> Mehr zu Benjamin findest du hier: <https://m.facebook.com/justMeetBO>

Dr. Maria Wolke ist Psychologin und Yogalehrerin. Auf sie aufmerksam geworden bin ich durch einen Zufall (wobei es ja keine Zufälle gibt ...). Maria hat einen tollen Artikel geschrieben zu Wut bei Jugendlichen und dies mit Yoga verknüpft. Der Artikel hat mich so begeistert, dass ich sie direkt angeschrieben habe und ihr von meinem Buchprojekt berichtet habe. Es folgte ein ziemlich langes Telefonat, bei dem der Funke gleich übersprang - et voilà, ich konnte sie gewinnen.

Maria hat auch bereits ein Buch geschrieben, das ich sehr empfehlen kann: *Resilient durch Yoga: Psychische Erkrankungen umfassend behandeln*. Mehr über sie erfährst du hier: <http://www.mariawolke.com/>

Florian Palzinsky ist sicher vielen bekannt im Bereich Meditation. Wir begegneten uns vor einigen Jahren auf einem Festival. Seine Art zu unterrichten und seine Sicht auf die Welt haben mich sogleich fasziniert. Florian ist Yogalehrer und hat zudem zwölf Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand und Sri Lanka gelebt. Neben einem sehr faszinierenden Lebenslauf sind seine Tiefgründigkeit und seine Klarheit für mich sehr bemerkenswert. Ich kann wirklich nur von Herzen empfehlen, ihn einmal live zu erleben. Mehr zu Florian findest du hier: <https://www.yogaundmeditation.at/>

Eberhard Bähr ist einer der Experten im Bereich der Yogaphilosophie im deutschsprachigen Raum. Er lebte 15 Jahre in Indien und hat ein tiefes Wissen über die alten Weisheitstexte und vor allem der Vedanta-Lehre. Ich kann nur von Herzen empfehlen, ihn einmal live zu erleben. Es ist unglaublich beeindruckend, ihm zuzuhören und von ihm lernen zu dürfen.

Wenngleich er mit Erwachsenen arbeitet, wird er uns vor allem ein paar Ideen für unsere eigene Innenschau geben. Ich bin sehr dankbar, in ihm so einen inspirierenden Lehrer gefunden zu haben. In seinem Buch *Upasana* (2020) gibt Eberhard das Wissen seiner gemeinsamen Seminare mit seinem Lehrer Sukumar auf einfache und verständliche Weise weiter. Mehr über Eberhard findest du auf seiner Seite: <https://upasana.de/>

Mona Bekteši lernte ich durch unseren Verlag kennen und schätzen. Sie hat die Bücher *Yoga in der Schule* (2020) und *Yoga im modernen Sportunterricht* (2022) veröffentlicht, welche beide tolle Praxisbücher sind. Zudem haben wir 2023 ein gemeinsames Buch geschrieben: *Achtsamkeit und Entspannung in der Schule*, welches Lehrern ein einfaches 4-Wochen-Programm an die Hand gibt, das sich leicht in den Unterrichtsalltag integrieren lässt. Ich freue mich sehr, dass sie mit ihrer Expertise auch in diesem Buch vertreten ist. Als Lehrerin an einer weiterführenden Schule kennt sie genau die Möglichkeiten der Integration von Yoga in den Unterricht sowie die Nöte der Jugendlichen.

Mona arbeitet unter anderem auch in der Lehreraus- und -fortbildung und gibt dort ihr Wissen zu praxisnahem Yoga im Kontext Schule weiter. Uns verbindet der gemeinsame Wunsch, Yoga noch mehr an Schulen zu etablieren und deshalb bin ich sehr dankbar für unsere Verbindung, denn gemeinsam kann ja bekanntlich einiges entstehen! Mehr zu Mona und ihrer Arbeit findest du unter: <https://www.yoga-in-der-schule.de/>

Stefanie Arend gehört zu den bekanntesten Yin-Yogalehrerinnen in Deutschland und ich bin sehr dankbar, dass ich bei ihr lernen durfte. Stefanie verfügt über ein unglaublich tiefes und fundiertes Wissen, das sie auf eine, wie ich finde, sehr liebevolle und wertschätzende Weise vermittelt. Sie ist Autorin diverser Bücher, die zu den Standardwerken im Yoga-Bereich gehören und auch in viele Sprachen übersetzt wurden.

Selbst Mutter zweier Töchter, kennt Stefanie den Alltag mit Jugendlichen und deren Herausforderungen. Ich bin sehr berührt und glücklich, dass sie für dieses Buch eine Übungsreihe „Yin für Teens“ konzipiert hat, die du im Praxisteil findest! Stefanie und ihre Arbeit findest du unter: <https://www.yinyoga.de/>

Marc Fenner, auch bekannt als YogiCoach und Gründer der *YogiCompany*, gehört für mich zu den Experten von Yoga Nidra in unserem Land. Bekannt war mir Marc erst einmal über seinen Shop. Schließlich durfte ich ihn 2019 auf einem Festival live kennenlernen und auch erleben. 2022 habe ich dann bei ihm die Ausbildung zur Yoga-Nidra-Lehrerin absolviert, was meine Arbeit erneut bereichert hat.

Ich habe Marc als unglaublich feinsinnig und präzise in seiner Anleitung von Yoga Nidra erleben dürfen, weshalb ich mir gewünscht habe, ihn auch für dieses Buch zu gewinnen. Und, wie du siehst, er hat glücklicherweise zugestimmt. So wirst du ein Yoga Nidra für Jugendliche im Praxisteil von ihm finden. Wenn du mehr über seine Arbeit erfahren magst, findest du hier Infos: <https://www.yogicoach.de/>

Michael Walkenhorst ist Erzieher, psychologischer Berater, Coach und Supervisor mit einem einzigartigen eklektischen Ansatz. Wir sind nicht nur privat seit über einem Vierteljahrhundert ein Paar, sondern arbeiten auch zusammen und haben gemeinsam zwei Bücher geschrieben: *Yoga trifft Coaching* (2020) und *Coaching für Kinder und Jugendliche* (2022). Zu beiden haben wir jeweils auch Ausbildungen konzipiert.

Michael arbeitet seit über 30 Jahren mit Menschen aller Altersstufen. In seiner Praxis begleitet er auch Kinder und Jugendliche und verfügt über ein enormes Wissen an psychologischen Tools und Coachingtechniken. Mehr über ihn und unsere gemeinsamen Projekte findest du unter: <http://www.psyoco.de/>

Mira ist 16 Jahre alt und meine Yogini der ersten Stunde. Seit der ersten Klasse ist sie in meinem Yogakurs und hat eine ganz besondere Art. Früh hat sie begonnen, Entspannungsgeschichten zu schreiben. Sie ist unter anderem Model in meinem Buch *Thai-Kinderyoga* (2019), wie auch in diesem. Ein besonderes Erlebnis war der Filmdreh mit dem Sender *KIKA*. Mira ist die Hauptdarstellerin in „Schau in meine Welt: Mira voll entspannt“, in dem sie Einblicke in ihre Yogawelt gibt.

Louis, mein 19-jähriger Sohn, also mittlerweile dem Teenageralter entwachsen, und ein großartiger Lehrer für mich. Louis hat früh begonnen, mit mir Yoga zu üben und auch, wenn er zurzeit eher pausiert (außer Thai-Teensyoga), so hat er doch vieles aus dem Yoga adaptiert, vor allem im Hinblick auf die Philosophie und Psychologie. Er war außerdem Model in allen meinen Büchern und unterstützt mich auch immer bei Videos, Konferenzen etc.

Laura Rothenburger hat mich wunderbar beraten und mir eine kleine Einführung in das Fingerhalten des Jin Shin Jyutsu gegeben. Eine wunderbare Physiophilosophie, die unglaublich gut zum Yoga passt. Du findest sie bei der Handerkundung im Praxisteil. Mehr über Laura findest du hier: <https://www.laura-rothenburger.de/>

Danke an Stefan Gutman, der auch in diesem Buch wieder für die schönen Bilder verantwortlich zeichnet.

Danke an meine tollen Models Tanja, Mira, Ella, Danilo und Louis. Ihr seid einfach großartig, vergesst das nie und glaubt an euch und eure Träume.

Danke an meinen wunderbaren Verlag. Danke an Robert Meyer, der vom ersten Buch an an meine Herzenthemata geglaubt hat und auch an Alexa Deutz, meine Lektorin.

Danke an Angela, dafür dass ich immer eine Heimat in deinem wunderbaren Studio habe, ob für Shootings, Ausbildungen oder Videodrehen.

Ein Herzensdank geht auch an Patrick Kammerer alias Seom und an Diana Sans für ihre liebevollen Worte zu der Neuauflage dieses Buches und die Wertschätzung meiner Arbeit! Ich bin sehr beschenkt, euch in diesem Buch zu wissen.

Danke Lia für die wunderbaren Kissen und Bolster und deine sinnstiftende Arbeit.

Danke Gosia, du hast den Namen *Happy Soul Schmiede* völlig zu Recht. Du machst Menschen glücklich mit deinem Tun.

Danke Silke, Nicole und Sabine für euer konstruktives Feedback!

Danke an Dr. Britta Lange für deine Beratung und deine Unterstützung.

Danke an meinen Vater Peter Lobenstein, der die Grafiken für dieses Buch gemacht hat und natürlich für vieles mehr!

Danke an meine Familie, Freunde, Lehrer, Schüler und Wegbegleiter. Ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen!

Last, not least an dieser Stelle natürlich auch ein großes Dankeschön an dich. Danke, dass du dieses Buch gekauft hast und Lust hast, in die Welt der Teens zu reisen. Danke, dass du dich für meine Arbeit interessierst. Wir alle gemeinsam können dazu beitragen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Genau jetzt!

Namasté

Sandra