

Jahresbericht 2024

Bewegen. Stärken. Entspannen

Kostenlose Kurse für Kinder in Brennpunkten





Liebe Leser:innen,

auch im Jahr 2024 durften wir mit Kaya Kids e.V. wieder viele Kinderherzen erreichen und stärken. In sieben Berliner Kitas konnten wir insgesamt 356 kostenfreie Yogastunden anbieten – Momente der Ruhe, Bewegung und Selbstwahrnehmung mitten im oft lebhaften Kita-Alltag.

In einer Kita im Berliner Norden begannen wir eine Yogastunde mit einer einfachen Achtsamkeitsübung: Jedes Kind bekam eine kleine Feder in die Hand und legte sie auf den Handrücken. Die Aufgabe war, so ruhig zu atmen, dass sich die Feder nicht bewegte. Nach dem anfänglichen Gekicher wurde es ganz still. Viele Kinder schafften es, ihre Aufmerksamkeit für einen Moment voll auf ihren Atem zu richten – ein sichtbarer Moment der Konzentration und Selbstwahrnehmung, wie man ihn in dieser Altersgruppe selten so gebündelt erlebt.

In einer anderen Kita fand eine Stunde zum Thema Dschungel statt. Die Kinder ahmten mit großer Begeisterung Tiere nach – den Affen, die Kobra, den Papagei. Besonders viel Freude hatten sie an der Löwenpose, bei der man mit weit aufgerissenen Augen und ausgestreckter Zunge laut brüllen darf. Dabei ging es nicht nur um Bewegung, sondern auch um Ausdruck und das Erleben der eigenen Stimme und Kraft. In der spielerischen Atmosphäre entstand ganz nebenbei auch ein liebevoller Umgang miteinander: Die Kinder achteten darauf, sich Platz zu lassen und nahmen Rücksicht, ohne dass wir es anleiten mussten.

Das Jahr 2024 und insgesamt die letzten 3 ½ Jahre mit den Yogaprojekten waren wunderbar: Wir haben in der ganzen Zeit hunderte Kinder in über 10 Berliner Kitas erreicht. Die Kinder hatten Spaß, sind gewachsen und konnten Wurzeln in der Yoga-Welt schlagen.

Aber: Die Organisation und das Fundraising für das Projekt wurden ehrenamtlich geleistet - ein Vollzeit-Job ohne Bezahlung. Die Einwerbung von Fördergeldern ist zudem zunehmend herausfordernd geworden: Sie erfordert viel Zeit und bringt oft nur kleine Beträge ein. Deshalb haben wir uns im Dezember 2024 in eine Projekt-Pause verabschiedet. Was bedeutet das? Zu Ende Dezember haben wir unsere Kurse in 4 Kitas abgeschlossen. In 2 Kitas liefen die Kurse noch einige Wochen im neuen Jahr weiter. Wir freuen uns sehr, dass der Freundeskreis der Kita Wildenbruchstraße die Förderung in einer Kita vorerst weiterträgt – ein Zeichen dafür, wie sehr unsere Arbeit auch auf lokaler Ebene wertgeschätzt und getragen wird. Wir drücken aktuell auf die Pause- und später auf die Reset-Taste und schauen, was dann schönes Neues entstehen kann.

Unsere Arbeit lebt vom Vertrauen und der Offenheit der Einrichtungen, der Begeisterung unserer Kursleiterinnen und der Unterstützung durch Förderer, Spenderinnen und Ehrenamtliche. Dafür danke ich von Herzen.

Alle Kurse waren für die Kinder kostenfrei und wir sind unseren Förderern sehr dankbar für ihre Unterstützung!

Mit diesem Jahresbericht legen wir Rechenschaft über unsere Tätigkeit ab – und blicken zugleich mit Freude zurück auf ein Jahr voller kleiner und großer Momente, in denen Kinder ihre innere Stärke entdecken durften.

Herzlich Ihre

Janine Quandt
Vorstand und Leitung
Berlin, Mai 2025





Unser Konzept

Auch 2024 sind wir unserem Konzept treu geblieben: In Kitas in Berliner Brennpunkten geben wir kostenlose Yoga- und Entspannungskurse für Kinder, um sie auf körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Ebene zu stärken. Damit engagierten wir uns für Chancengleichheit, gesellschaftliche Teilhabe und vor allem die Gesundheit und Stärkung von Kindern.

Die Kinder in unseren Kursen lernen, sich leichter zu entspannen und besser zu konzentrieren. Sie stärken ihren Körper und ihr Körpergefühl sowie ihre Resilienz, ihr Selbstwertgefühl und ihr Sozialverhalten. In unseren Kursen wecken wir Lust auf Bewegung und ermöglichen den Kindern eine schöne Zeit in Gemeinschaft, ohne Druck und Wettbewerb.

Die Kurse richteten sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. In einigen Kitas gab es auch feste Vorschul-Gruppen.

Inhalt unserer Kurse

In unseren Kursen vermitteln wir Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und nutzen Übungen aus dem Selbstbehauptungs- und Resilienztraining. Der Unterricht findet auf spielerische und kreative Weise statt, begleitet von Kaya, unserem Tiger-Maskottchen, und unterstützt durch Klanginstrumente, Lieder und Düfte. Essentiell für den Unterricht sind Yogabild-, Gefühle- und Affirmationskarten. Wir verzichten bewusst auf religiöse Elemente und Mantriren, um niemanden auszuschließen.

Die Kinder gestalten die Stunden aktiv mit. Durch Rituale und Regeln erhalten sie Orientierung, Struktur und einen sicheren Rahmen. Nach einer Erwärmung mit Musik praktizieren wir den Sonnengruß. Die Yogaposen werden spielerisch, oft anhand von Tieren, ausgeübt und in spannende Geschichten oder Spiele integriert. Wir machen Atemübungen, u.a. mit dem Atemball und Mini-Meditationen, z.B. mit der Klangschale. Zwischendurch und am Ende entspannen wir uns, z.B. mit einer Fantasiereise oder Massage oder beim Shanti-Klangspiel.

Zum Abschluss der Kurse erhält jedes Kind eine Urkunde. Die Kinder können stolz auf sich sein und verfügen nun über einen wertvollen Schatz, auf den sie ihr Leben lang zurückgreifen können.

Wir setzen auf niedrigschwellige, regelmäßig stattfindende Yogastunden in Kitas – angepasst an den Alltag der Kinder und mit liebevoller Begleitung. Dabei steht nicht die perfekte Haltung im Vordergrund, sondern das persönliche Erleben: „Was tut mir gerade gut?“ – „Wie fühlt sich mein Körper an?“ – „Was brauche ich, um ruhig oder lebendig zu sein?“ Kinderyoga ist für uns ein Angebot der Selbstwirksamkeit, der Verbundenheit und der inneren Stärke.





Unsere Partnerkitas

2024 konnten wir Projekte in insgesamt 7 Berliner Kitas durchführen.

- Neukölln: Kita Wildenbruchstraße, Kita Zwerpplaneten
- Kreuzberg: Kita Wassertropfen
- Hohenschönhausen: Kita Löwenzahn, Kita Kinderhaus und Kita Wiesenhüpper
- Hellersdorf: Kita Meilenstein

Integration in den Kita-Alltag

Unsere Kurse richten sich an Kinder von 3 bis 6 und feste Vorschulgruppen (je nach Kita-Konzept) und finden in der Regel von September bis Juli statt. In den Kitas sind wir in der Regel einen Vormittag pro Woche zu Gast, um zwei Kurse à 45 min zu geben. Wir üben in kleinen Gruppen mit 6 bis 8 Kindern. Abhängig von den Strukturen der Kitas haben wir entweder 8- bzw. 10-wöchige Kurse gegeben oder ein offenes Konzept verfolgt, bei dem die Kinder sich morgens aktiv für Yoga entscheiden konnten.

Die Kurse in Zahlen

Insgesamt 356 Yogastunden haben im Jahr 2024 stattgefunden. Zusätzlich fanden ehrenamtliche Hospitationen statt. Alle Stunden waren für die Kinder und die Kitas kostenlos.

Einbindung der Eltern

Eine wichtige Zielgruppe unseres Projekts sind auch die Eltern, die wir für Yoga, Bewegung und Achtsamkeit begeistern wollen - durch das Erleben der Wirkungen bei ihren Kindern und durch direkte Ansprache. Wir haben die Eltern über Elternbriefe über das Projekt informiert.





Kinderyoga-Fortbildungstag an der AfBB – Juli 2024

Im Juli 2024 fand ein praxisnaher Fortbildungstag an der Akademie für berufliche Bildung (AfBB) in Berlin statt. Eingeladen waren Auszubildende in sozialen Berufen, die sich einen ersten Einblick in das Thema Kinderyoga wünschten – mit dem Ziel, einfache, wirkungsvolle Elemente in ihre aktuelle oder spätere pädagogische Arbeit zu integrieren.

Der Tag begann mit einer Einführung in die theoretischen Grundlagen von Kinderyoga: Was ist Kinderyoga? Welche Wirkungen hat es auf Körper, Geist und soziales Verhalten? Welche Rolle spielen Rituale, Achtsamkeit und Bewegung für Kinder im heutigen Alltag?

Im Anschluss ging es in die konkrete Methodik: Aufbau und Struktur einer Kinderyogastunde, zielgruppenorientierte Inhalte und praxisnahe Ideen für den Alltag in Kita und Schule. Besonders im Fokus standen Asanas, Atemübungen, Achtsamkeitsspiele, Stilleübungen, Yoga-Lieder, Entspannungsrituale und der sensible Umgang mit den Kindern im Yoga-Rahmen („Do's and Don'ts“).

Die Teilnehmer:innen erhielten umfangreiche Materialien zur Vertiefung:

- Ein Handout mit allen Inhalten der Fortbildung
- Die ABC-Yogakarten von Kaya Kids e.V. als Druckvorlage (26 Übungen mit kindgerechter Beschreibung)
- Kinderyoga-Ausmalbilder, ein Poster mit Affirmationen, eine Material- und Literaturliste
- Einsicht in anschauliche Materialien wie Bücher, Klanginstrumente und Yogakarten

Zum Abschluss gab es eine Teilnahmebestätigung und die Möglichkeit zur Rückmeldung über vorbereitete Feedbackbögen. Die Rückmeldungen zeigten eine hohe Motivation, Kinderyoga künftig in die eigene pädagogische Arbeit zu integrieren.

Diese Fortbildung war ein weiterer Schritt, Kinderyoga nachhaltig in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen zu verankern – mit Begeisterung, Herz und praktischer Umsetzbarkeit.

Feedback

Es hat großen Spaß gemacht und mir viele Infos und Ideen gebracht. Yoga ist super für die Kinderarbeit! Top!

Ich habe mich nach dem Yoga sehr entspannt gefühlt, das mache ich gerne wieder.

Es war sehr ausführlich, interaktiv und rücksichtsvoll.

An dem Seminar hat mich begeistert, dass es ein sicheres und gemütliches Umfeld ist. Man kann super entspannen.

*Ich liebe das Entspannen und die positive Energie.
Deine ruhige Stimme hat mir wirklich geholfen.*



Finanzen 2024

Die Konzeption und inhaltliche Arbeit, die Organisation und Leitung des Projekts, die Öffentlichkeitsarbeit, Finanzakquise und Buchhaltung sowie die Vorstandesarbeit erfolgten auch im Jahr 2024 ehrenamtlich.

Die Yogakurse waren für die Kinder und die Kitas komplett kostenfrei. Uns ist es jedoch wichtig, die wertvolle Arbeit der Yogalehrer:innen zu honorieren. Damit erkennen wir zum einen die Arbeit der Trainer:innen als eine haupt- oder nebenberufliche Tätigkeit an, die auch die entsprechende finanzielle und zeitliche Investition in Aus- und Weiterbildung benötigt.

Einnahmen	6.717,69€
Ausgaben	11.208,51€
Fehlbetrag	4.490,82€

Kontostand 31.12.2023: 6439,08 €
Kontostandt 31.12.2024: 1948,26 €

Angaben zur Mittelherkunft/Einnahmen 2024	
Spenden	1.714,69€
Förderungen/Preise	2.971,00€
Mitgliedsbeiträge	72,00€
Einnahmen durch Kurse/Fortbildungen	1.960,00€
Summe:	6.717,69€

Ausgaben	
Kurse (Übungsleiterpausch./Honorare)	10.680,00€
EDV	68,64€
Reisekosten	46,00€
Porto, Material, Sonstiges	413,87€
	11.208,51€

Wir danken unseren Förderern!

Wir danken dem **Freundeskreis der Kita Wildenbruchstraße** für die anteilige Finanzierung von Kursstunden!

Wir danken der **BildungsChancen gGmbH** für die Förderung des Projekts "Fit für die Schule! Kostenlose Kurse für starke Kids in Brennpunkt-Kitas" für Yogakurse in 3 Kitas von September 2023 bis Juli 2024. (Mittelzahlung erfolgte 2023)

Wir danken dem **Kiezfonds Lichtenberg** für die Förderung von Yogakursen in der Kita Wiesenhüpper und der Kita Löwenzahn vom September bis Dezember 2024 und in der Kita Kinderhaus von Oktober bis Dezember 2024.

Wir danken der **Town & Country Stiftung** für die Förderung im Rahmen des 11. Stiftungspreises der Town & Country Stiftung!



Wir verpflichten uns, alle Fördermittel effizient und wirtschaftlich einzusetzen. Ein Freistellungsbescheid liegt vor. Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.

Feedback Kita Kinderhaus, Kitaleitung

Die Kinder unserer Kita gehen sehr gern zu den Yoga-Kursen und freuen sich darauf. Die Stunden sind gut vorbereitet (Anschauungs- und Beschäftigungsmaterialien) und haben unterschiedlichste Inhalte. In den Gruppen zeigen die Kinder gern die erlernten „Figuren“ und berichten Stolz von dem Erlebtem.

In den Yoga – Stunden können die Kinder im Besonderen zu Ruhe kommen und entspannen. Es herrscht überwiegend eine angenehme und entspannte Atmosphäre.
Auch die Abschlussurkunde ist bei den Kindern sehr beliebt 😊...

Sehr gut gelingen auch die Absprachen zwischen allen Beteiligten, so dass eine gute Organisation des Tages selber möglich ist. Die Yoga – Lehrerinnen sind sehr nett und zugewandt. Auch auf besondere Momente (störende Kinder, fehlende Gruppe, kranke Kinder,...) konnten die Yoga – Lehrerinnen gut reagieren...

Wir haben großes Interesse daran, dass Kinderyoga in unserer Kita weiter angeboten wird.

Feedback, Leitung, Kita Meilenstein

Herzlich danken möchten wir Ihnen für Ihr ehrenamtliches Engagement im Kinderyoga in unserer Kita. Durch die liebevolle Art und Geduld von Jenny wurde den Kindern nicht nur Spaß an Bewegung vermittelt, sondern auch Ruhe und Ausgeglichenheit in unseren Kita-Alltag gebracht.
Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Engagement!





Studienlage

Im Jahr 2024 wurden neue Studien veröffentlicht, die die positiven Wirkungen von Kinderyoga auf die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern bestätigen. Hier sind einige zentrale Erkenntnisse:

Warum Kinderyoga?

Kinderyoga ist weit mehr als Bewegung auf der Matte. Es verbindet Körper, Geist und Herz – und schenkt Kindern Räume, in denen sie zur Ruhe kommen, ihre Emotionen regulieren und sich in ihrer ganzen Lebendigkeit erleben dürfen.

Körperliche Wirkungen

Kinderyoga stärkt die Motorik, Koordination und Körperwahrnehmung. In einer Auswertung aktueller Praxisberichte und Studien (UNITY Training, 2024) wurde gezeigt, dass regelmäßige Yogaeinheiten bei Kindern im Vorschul- und Grundschulalter zu verbesserter Haltung, geringerer Körperspannung und einer Zunahme der Bewegungsfreude führten.

Durch kindgerechte Asanas wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die Balance geschult – und ganz nebenbei ein gesunder Umgang mit dem eigenen Körper gefördert.

 Quelle: UNITY Training – Die Magie von Kinderyoga, 2024

Psychische & emotionale Wirkungen

Besonders eindrücklich sind die Ergebnisse einer empirischen Arbeit von Laura Gattermair (2024) zur Wirkung von Kinderyoga auf die Konzentrationsfähigkeit von Grundschulkindern. In einem Zeitraum von sechs Wochen nahmen Kinder einer 3. Klasse regelmäßig an Yogasequenzen teil. Die Übungen umfassten einfache Haltungen, Atemwahrnehmung und kurze Achtsamkeitsphasen.

Die Ergebnisse zeigten:

- Deutlich gesteigerte Konzentration in Klassenarbeiten
- Reduktion von impulsivem Verhalten
- Mehr Ruhe und Fokussierung im Unterricht
- Die Kinder gaben zudem selbst an, sich „ruhiger“ und „stärker“ zu fühlen.

 Quelle: Gattermair, L. (2024): Kinderyoga als Methode zur Konzentrationsförderung in der Primarstufe (PDF)

Soziale Wirkungen

In den Yogaeinheiten erleben Kinder nicht nur sich selbst, sondern auch ein achtsames Miteinander. Die Förderung von sozialen Kompetenzen wie Empathie, Rücksichtnahme und Kooperation ist ein zentraler Bestandteil des Konzepts. Die UNITY-Analyse (2024) beschreibt, dass sich Kinder im Yoga-Rahmen weniger vergleichen, sondern mehr gegenseitig unterstützen. Besonders Kinder mit zurückhaltendem oder herausforderndem Verhalten profitieren vom wertungsfreien Raum, den Yoga bietet.

Yoga fördert:

- Ein gestärktes Wir-Gefühl ohne Leistungsdruck
- Den Aufbau eines positiven Selbstbilds
- Den Mut, sich selbst zu zeigen – leise oder laut, stark oder still

 Quelle: UNITY Training – Die Magie von Kinderyoga, 2024



Impressum und Kontakt

Herausgeber

Kaya Kids e.V.
Am Märchenbrunnen 5, 10407 Berlin
www.kaya-kids.de
Instagram: kaya.kids.ev

V.i.S.d.P.

Janine Quandt, Vorstand/Leitung
Tel. 0160/635.97.32
info@kaya-kids.de

Fotos/Copyright

Janine Quandt und Team von Kaya Kids e.V.

Text/Gestaltung

Janine Quandt

Berlin, Mai 2025

