

Kinder-Yoga

Bewegung • Entspannung • Stärke • Spaß

Stark
Entspannt
Selbstbewusst!



Der Hund



Eine von vielen tollen
Yoga-Übungen zum Ausprobieren!

Yoga für Kinder – warum es so wertvoll ist:



Fördert Körper & Geist

Auf der körperlichen Ebene verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Yoga macht stark, beweglich und unterstützt die gesunde Entwicklung.



Wichtige Fähigkeiten fürs Leben

Die Kinder lernen spielerisch wichtige Fähigkeiten wie Konzentration, Gleichgewicht und Ausdauer – und erleben dabei Freude und Erfolg!



Entspannung & Stressabbau

Bewegung & Entspannung helfen, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und das Selbstbewusstsein zu stärken.



Soziales Miteinander

Der respektvolle Umgang miteinander und Regeln wie Yamas & Niyamas fördern ein soziales Miteinander, Empathie und Selbstsicherheit.

WAS IHR KIND GEWINNT:

- ✓ Mehr Körperbewusstsein & Koordination
- ✓ Bessere Konzentration in Schule & Alltag
- ✓ Entspannung & innerer Ausgleich
- ✓ Stärkeres Selbstvertrauen & innere Ruhe
- ✓ Freude an Bewegung & achtsames Miteinander

SO SIEHT DER KURS AUS:



Kindgerechte Yoga-Übungen mit Spaß & Fantasie



Entspannung, Atemübungen und kleine Achtsamkeitsgeschichten



Altersgerechte, liebevolle Anleitung in entspannter Atmosphäre



Jedes Kind wird in seiner Individualität gestärkt

Yoga tut
Körper, Geist
und Seele gut!

Für einen starken
Start ins Leben!



KURSINFOS



Kurse: Kinder-Yoga Kurs DI 3 & DI 4



Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr Klasse 1–2
Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr Klasse 3–4



Ort: TSS – Gebäude / Musikraum



Kurskosten: € 30,00 pro Halbjahr

Gut für heute.
Stark für morgen.

Schenke deinem Kind
Zeit für sich – Zeit, die guttut!