

Liebe Kinder und liebe Eltern !

Ich freue mich, ein ganz besonderes Angebot vorstellen zu dürfen.

Ich starte mit **Kinderyoga-Kursen** für Kinder im Alter von **5 und 6 Jahren !**

In der heutigen Zeit, in der Kinder häufig vielen Reizen ausgesetzt sind, kann Yoga einen wertvollen Ausgleich schaffen.

Spielerisch dürfen die Kids die wunderbare Welt des Yoga entdecken.

So lernen die Kinder, sich selbst besser wahrzunehmen, das Miteinander zu stärken, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig Freude an Bewegung zu entwickeln.



Was ist Kinderyoga?

Kinderyoga ist eine kindgerechte Form des Yoga, bei der Bewegung, Atmung und Entspannung auf spielerische Weise miteinander verbunden werden.

Die Kinder schlüpfen in Tierrollen, machen Fantasiereisen oder erleben kleine Yogageschichten - ganz ohne Leistungsdruck.



Warum Kinderyoga?

Weil Kinder in diesem Alter soviel davon profitieren.

Kinderyoga hilft dabei:

- Konzentration, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu fördern
- Körpergefühl und Koordination zu verbessern
- Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen zu stärken
- zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen
- sich gesund und körperlich zu entwickeln
- Fantasie und Kreativität zu entwickeln



Warum ist Kinderyoga so wertvoll?

In einer spielerischen, liebevollen Atmosphäre lernen die Kinder:

- Rücksicht zu nehmen
- eigene Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- Konflikte friedlich zu lösen
- Mitgefühl zu entwickeln