

Frühling 2023

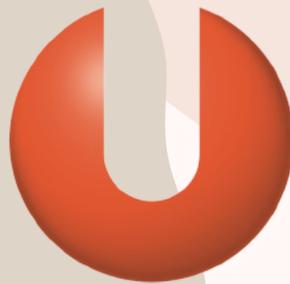
YOGA KURS

für

KINDER



SPORT
UNION



ukids



SPORT UNION **U** Kids

KINDERYOGA

„Kinder lernen durch Yoga einen stillen Platz in sich selbst zu finden“

Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, welches durch alle Übungen, Spiele und Geschichten führt. Gemeinsam verwandeln wir uns spielerisch in unterschiedliche Tiere (Yoga-Asanas) und die Kinder lernen dadurch ihren Körper auszurichten, in Balance zu bringen, zu dehnen und zu stärken. Dabei wird Bewegungsfreude vermittelt und, dass die Kinder Spaß am Yoga haben und dadurch auch die Zentrierung, Ruhe und Konzentration genießen können. Durch gruppendedynamische Spiele und Aufgaben wird die Sozialkompetenz gefördert. Immer wieder kehrende Rituale und klare Regeln geben den Kindern Sicherheit und Vertrauen in der Yogastunde. Durch kunsttherapeutische Methoden und den Einsatz von haptischem Material wird die Kreativität und Phantasie angeregt und gefördert. Die Stunde endet mit einer Ruhe- und Entspannungsphase in Form von Phantasiegeschichten, Massage oder Muskelentspannung.



SPORT
UNION



KINDERYOGA

MIT GHWYNE

WWW.YOGAMITGHWYNE.AT



Mittwoch



März: 22. | 29.

April: 12. | 26.

Mai: 3.

Little Yogis: 16.00-16.50

Yogakids: 17.00-18.00

Little Yogis
4-6 Jahre

Yoga Kids
6-10 Jahre



Kosten

50€ pro Kind

Anmeldung

sportunion.heiligeneich@gmail.com

max. 12 Kinder

first come - first serve



KIGA Atzenbrugg
Turnsaal

