


# KINDER-YOGA

## KIGA - 3. KLASSE

WANN: DIENSTAGS 16:45-17:30 UHR

KOSTEN: CHF 15/LEKTION

WO: MEHRZWECKRAUM UEKEN

MITZUBRINGEN: YOGAMATTE 

**ES GEHT WEITER!  
JETZT MITMACHEN!**

### WAS IST KINDERYOGA

- Lektionen unter verschiedenen Themen: Dschungel, Unterwasserwelt, Bauernhof, Zirkus, ...
- Asanas spielerisch in die kreativen Fantasie-Geschichten eingebaut
- spielerischer Zugang zum Yoga, zu Entspannungsübungen sowie Ruhephasen



### WIRKUNG UND ZIELE

- Yoga fördert das Miteinander, Bewegung ohne Wettbewerbsdruck und Vergleiche
- die Kinder lernen Ruhe, Konzentration, Beweglichkeit sowie innere Stärke und Selbstbewusstsein
- Stärkung des positiven Selbstbildes und der Selbst-Wahrnehmung sowie Selbsteinschätzung
- Förderung von: sich als Persönlichkeit mit ihrer Art und ihrem Aussehen anzunehmen, bei sich selbst anzukommen, im Hier und Jetzt zu leben, den Augenblick zu geniessen und das Glück in den kleinen Dingen des Lebens zu finden
- Hilfe bei vielen Beschwerden der heutigen Zeit: Nackenverspannungen, Stress, Haltungsprobleme im Rücken oder Reizüberflutung durch die vielen Eindrücke im Alltag,...



TEILNEHMERZAHL AUF 10 BEGRENZT

ANMELDUNG BEI KATHARINA LINCKE 

[kinderyoga.ueken@gmail.com](mailto:kinderyoga.ueken@gmail.com)

