

# Yoga für Kinder



Yoga macht unsere Kinder stark!

Dieser Kurs ist für Kinder, die lernen möchten, durch die Praxis des Yoga deutlich spürbare Veränderungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene zu erreichen. Der Yoga lehrt unsere Kinder, sich mit den Gegebenheiten, die in ihrer Umgebung (Schule, Freizeit, Sport, Freundeskreis etc.) auf sie einwirken, zurechtzufinden und in angemessener Weise umzugehen ohne sich dabei zu überfordern.

Kinderyoga fördert die Fitness Ihres Kindes ebenso wie eine gute Muskulatur und eine gesunde Motorik. Die Hirnareale, die bei jeder Bewegung bzw. Wiederholung angesprochen und miteinander verknüpft werden erleichtern das Denken und Lernen und geben dem Kind Sicherheit und Orientierung. Außerdem weckt der Yoga die kindliche Neugierde und schenkt dem Kind gleichzeitig Selbstvertrauen.

Die Übungen in diesem Kurs sind daher kindgerecht und mit Spaß an der Arbeit mit Kindern aufgebaut. Die „Haltungen“ geben ihrem Kind „Halt“ und zwar sowohl auf körperlicher wie auch auf geistig-emotionaler Ebene.

Grundsätzlich kann jedes Kind Yoga üben. Wir stellen die Gruppen jedoch unabhängig vom Geschlecht des Kindes so zusammen, dass der Altersunterschied der einzelnen Kinder möglichst in einem gewissen Rahmen bleibt und um gleiche Bedingungen und Voraussetzungen für jedes Kind zu schaffen.

Die Liste zur Anmeldung finden Sie an der Rezeption des Gesundheitsteams.

Wir freuen uns auf Sie!