



Yoga für Kinder

Kinder sind wahre Yogis. Ein tiefer Atem, eine neugierige, offene Einstellung zum Leben, eine ausgewogene Haltung, das bringen wir mit auf die Welt. Yoga hilft uns all das nicht zu vergessen. Im Kinderyoga wird vor allem Wert auf spielerische Übungen und nicht auf Kraft und Ausdauertraining Wert gelegt. Es hilft Spannungen abzubauen und sich selbst wahrzunehmen.

Kannst Du ...

- ... brüllen wie ein Löwe?**
- ... still auf einem Bein stehen wie ein Baum?**
- ... rollen wie ein Igel?**
- ... dich strecken wie eine Katze?**
- ... hüpfen wie ein Frosch?**

Spielerisch erlernen wir die Körperstellungen des Yoga. Wir lassen Stille einkehren, spüren unseren Atem und hören uns Geschichten an, die uns zur Bewegung inspirieren.

**Yoga mit Kindern erzeugt nicht nur unglaublich viel Spaß und Freude,
es bringt ebenso viel Positives in den Lebensalltag der Kinder!**

Einmal in der Woche komme ich für eine Stunde in Eure KITA.

**Und los geht's!
Ich freu mich auf Euch!**

**Heike Trebus
Kinderyogalehrerin**

Tel. 03332 520932
www.yoga-nandi.de

