



## Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Spaß und Freude mit Kinderyoga. In unserer heutigen leistungsorientierten Zeit mit den vielfältigen, oft auch stressigen Alltagsanforderungen bietet Kinderyoga einen hervorragenden Ausgleich.

Dienstags	16.00 - 16.45 Uhr	Kids	ab 4 Jahre
Dienstags	17.00 - 18.00 Uhr	Kids	(nicht erstattungsfähig)
Mittwochs	17.00 - 18.00 Uhr	Teens	ab 16 Jahre
Freitags	15.00 - 16.00 Uhr	Kids	ab 6 Jahre
Freitags	16.15 - 17.15 Uhr	Kids	ab 10 Jahre

8 Termine á 60 Min. für 92,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

## Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Wie sehr brauchen unsere Kinder – die zukünftigen Erwachsenen – das, was "Kinder - Yoga" ausmacht?

Statt leistungsbetontem Sport, Stress, Konkurrenzkampf, Unausgeglichenheit, Reizüberflutung, Verkrampftheit, Aggressivität und Unruhe – Yoga!

Sanfte Bewegungen, spielerische Meditations- und Atemübungen ermöglichen es schon den Jüngsten in einer Atmosphäre der Geborgenheit ihren Körper in Gleichgewicht und Harmonie zu erleben und zu stärken. Im Kinder-Yoga wird das Hatha-Yoga auf eine lebendige, spielerische Weise neu entdeckt.

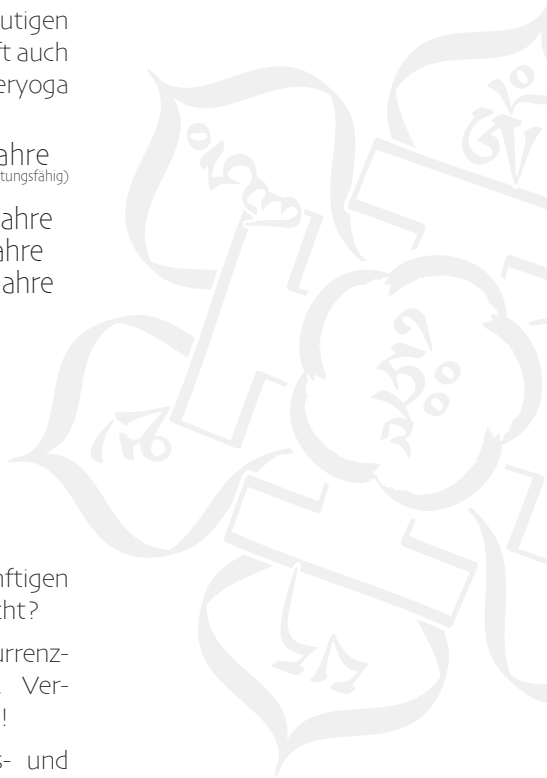
Alle Kinder – ruhige, stille, temperamentvolle, unbewegliche und bewegliche – sind herzlich willkommen mitzumachen, um sich selbst zu entdecken. Im Kinder-Yoga gibt es kein falsch oder richtig, dafür eine geborgene Atmosphäre, in der es für die Kinder einfach ist, ihre Persönlichkeit zu entfalten.

Durch die Yoga-Übungen gelangen die Kinder auf einem spielerischen Weg zur Konzentration, inneren Ausgeglichenheit und zu mehr Fitness. Sie spüren ihre Fähigkeiten, Vorlieben, Grenzen und Kräfte und gelangen zu mehr Selbstbewusstsein.

8 Termine á 60 Min. 92,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

Stand Dezember 2023 - Änderung vorbehalten



# Yoga