



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 4-5 Jährige
Dienstags 17.00 - 18.00 Uhr 6-7 Jährige
Mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr ab 13 Jahre

10 Termine á 60 Min. für 118,00 Euro
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

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

Stand July 2022

Yoga

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.

10 Termine á 60 Min. 118,00 Euro

(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

Info und Anmeldung: info@yoga-der-achtsamkeit.de | 04192 – 893 75 58



Yoga

