

# YOGA FÜR KINDER

## Bewegt - Entspannt

Mit Yogaübungen können Kinder zur Ruhe kommen und spielerisch den Körper besser wahrnehmen.



### INHALT

In lustigen Geschichten verpackt lernen die Kinder viele Yogastellungen kennen. Diese werden in Bewegungsspielen gefestigt und wiederholt. Stark wie ein Baum, mutig wie ein Löwe und verspielt wie ein Schmetterling. Massagespiele und Stilleübungen bringen Ruhe und Entspannung und laden zur Selbstwahrnehmung ein. Regelmäßiges Üben unterstützt die Kinder auf dem Weg zu einer verbesserten Haltung, Körpermotik und Beweglichkeit. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Atem bewusster wahrgenommen und das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt.

### ZIELGRUPPE

- Kindergartenkinder 3-6 Jahre

### ZIELE / SCHWERPUNKTE

- Kennenlernen von Yogastellungen
- Yoga- und Massagespiele
- Phantasiereisen
- Stilleübungen

### LEISTUNGEN

- 30 min Workshop mit Kleingruppe im Turnsaal + Tipps und Übungen in der Gruppe zur täglichen Praxis

### ZEITRAHMEN

- min. 3h pro Kindergartengruppe

### KOSTEN

- 50,- Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Fahrtkosten
- Im Rahmen des Projektes "Gesunder Kindergarten" werden die Kosten gefördert.

### ANMERKUNG

- Für die Yogaeinheit wird der Turnsaal benötigt. Yogamatten werden von der Kursleiterin für die Einheiten zur Verfügung gestellt.

### ANSPRECHPARTNER

Nicole Rees, Schlossfeldstr. 13, 5340 St. Gilgen, 0650/5007997, nicolerees@gmx.at

