

Meine kleine Heldenreise...



Kinderyoga von 6-9 Jahren



Bild: KI-generiert

Dienstags 16:00-17:00 Uhr MTV Sportheim, 1.OG

Schulkinder sind bereits zahlreichen (Leistungs-)Anforderungen ausgesetzt.

- ❖ Yoga belebt, erdet und entspannt und stellt einen positiven Ausgleich zum Alltag dar.
- ❖ Konzentration und Balance werden gestärkt sowie die Körperwahrnehmung positiv beeinflusst.
- ❖ Yogahaltungen wie „Held, Schmetterling, Hund und Katze“ werden spielerisch erlernt. Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen runden die Stunde ab.

Im Yoga gibt es kein richtig oder falsch. Jeder (kleine) Mensch kann Yoga üben 😊

Fragen und Anmeldungen:

Sarah Weiß
sarah@jander-gf.de