

KINDERYOGA

mit Jacquy

4 – 9 Jahren



Kinderyoga ist im Unterschied zum Erwachsenenyoga spielerisch aufgebaut. Beinhaltet aber trotzdem alle Elemente der traditionellen Yogaphilosophie, natürlich auf Kinder abgestimmt. Die Asanas (Körperübungen) tragen Tier- und Pflanzennamen, welche in lustigen Bewegungsgeschichten und phantasievollen Entspannungsreisen erlebbar werden. Gruppenspiele und Partnerübungen fördern die sozialen Kompetenzen, wie Mitgefühl und Teamfähigkeit. Im Yogaunterricht erhalten Kinder die Gelegenheit, sowohl Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben. Durch die sinnvolle Auseinandersetzung mit ihrem Körper und Geist lernen Kinder schon früh, sich selbst und andere zu akzeptieren und wert zu schätzen.

- * erhöht die Konzentration*
- * steigert das Selbstvertrauen*
- * verbessert die Körperwahrnehmung*
- * bringt Achtsamkeit sich und anderen gegenüber*