

Yoga für Kindergartenkinder

Komm mit auf die YOGAREISE!

Mittwoch: 16:00 – 17:00 Uhr

**Bitte um einmalige Anmeldung bei
Kursbeginn oder zur
Schnupperstunde:**

mail@freiraum-institut.at



Kosten: 10 Stunden für die Kinder um € 120,- mit dem FREIRAUM-10er-Block
Mama oder Papa können dabei gerne mitgenommen werden!

Kursbeschreibung:

Kinder sind die geborenen Yogis! Sie lernen durch Nachahmung und eigenes Ausprobieren die Yogaübungen, deren Namen der Natur und dem Tierreich entnommen sind. Elemente des Yoga werden dazu mit Tanz und Spiel verbunden und in phantasievolle Geschichten verpackt. Bewegung und Ruhe wechseln sich genauso ab wie die Erfahrung in der Gemeinschaft und die Konzentration auf den eigenen Körper. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Yoga schult die Motorik, unterstützt die Gesundheit und macht vor allem viel Spaß. Kinder gewinnen Vertrauen in sich selbst und in die Welt.

Nina Rudlof, Kindergartenpädagogin und langjährige Yogapraktizierende, lässt Yoga angepasst an das Alter und die Entwicklungsstufe der Kinder in unterschiedlichem Ausmaß und auf verschiedene Art & Weise spielerisch in die Stunden einfließen und geht flexibel auf die aktuellen und individuellen Bedürfnisse der Kinder ein.

Entspannte Grüße,

Nina, Sabine und das gesamte FREIRAUM - Team