Regelmäßig praktiziertes KinderYoga ...

...stärkt Selbstbewusstsein & Muskeln
...macht offener, feinfühliger und kreativer
...erhöht die Konzentrations- und Merkfähigkeit
...verhilft zu innerer Balance und Stressabbau
...entspannt und schenkt neue Kraft
...hilft, sich aus der Reizüberflutung zu lösen
...stärkt das Vertrauen in sich und andere
...schenkt Geduld und Gelassenheit
...fördert die Grob- und Feinmotorik
...fördert positives Sozialverhalten und Toleranz

Das erwartet Euch beim KinderYoga

Wir beginnen mit einem Begrüßungs- und Aufwärmritual und lockern uns mit Bewegungsspielen und -tänzen. Nach einer kurzen Zwischenentspannung folgt eine spielerische Yoga-Abfolge mit kindgerechten Yogastellungen und Atemübungen eingebettet in eine abenteuerliche Geschichte.

Interaktive Übungsreihen mit Instrumenten, Tüchern, Bildkarten, Reimen und Gesang werden verknüpft mit einfachen Körper-, Balancier- und Gleichgewichtsübungen. Eine abschließende Endentspannung lädt Euch ein ins Reich der Fantasie – Zeit für Stille und fürs Kuscheln.

schmauszeit bietet Angebote rund um KinderErnährung, KinderYoga und Nachhaltigkeit für Kinder in und um Freiburg im Breisgau (D) und Basel (CH).

Alle Angebote sind buchbar auf www.schmauszeit.de

schmauszeit
entdecken • erleben • genießen

Kati Voss Zertifizierte KinderYogalehrerin
www.schmauszeit.de
mail@schmauszeit.de +49 – (0)162 – 257 321 6

KinderYoga

ElternKindYoga ElternBabyYoga

Ein kleines Samenkorn zu Beginn des Weges kann zu etwas Großartigem reifen:
Durch Yoga erleben Kinder ein gutes Körpergefühl, innere Balance und Zufriedenheit.

6er-Abo an 7 Terminen einlösbar

schmauszeit
entdecken • erleben • genießen

Alle Angebote buchbar auf www.schmauszeit.de

Yoga ist eine alte indische Lehre von der Verbindung von Geist und Körper. Im Yoga steht nicht die Leistung im Vordergrund, es wird nicht korrigiert sondern motiviert – alles darf sein.

Durch spielerisches Ausprobieren von Körperstellungen und Atemtechniken nehmen die Kinder ihren Körper wahr und entwickeln ein Gespür für ihn.

Yogaübungen ab dem Kindesalter verhelfen unter anderem Haltungsschäden, Konzentrationsstörungen sowie Defizite in der körperlichen und geistigen Entwicklung zu mindern und vorzubeugen. Kinder lernen die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe kennen.

Durch das Spüren und Nachspüren der Übungen und spezielle Wahrnehmungstechniken lernen Kinder ihren Körper zu erleben, zu fühlen und achtsamer mit ihm umzugehen.

Jede Yogaeinheit ist ein neues Abenteuer voller Spaß, Bewegung und Entspannung.

KinderYoga

für Kinder im Alter von ca. 5-7 & 8-10
Einheit á 75 Minuten, 6er-Abo à 48,- €

Gemeinsame Zeit verbringen, spielerisch neues Entdecken, sich und einander neu erfahren: Übungen zur inneren und äußeren Stärkung - zum Mitmachen und für Zuhause.

ElternKindYoga

für ein Elternteil mit Kind
im Alter von ca. 3 1/2-6 & 8-10
Einheit à 75 Minuten, 6er-Abo à 75,- €

Gutes Tun für sich und das Baby, denn dieses kann jederzeit in die Yoga-Übungen integriert werden. Stärkende Übungen, wiederkehrende Lieder, Elemente der Babymassage sowie Themen zum Austausch machen die YogaEinheit zu einem gemeinsamen Erlebnis.

ElternBabyYoga

für Mütter oder Väter mit Baby
ab 3 bis etwa 8 Monaten
Einheit à 90 Minuten, 6er-Abo à 85,- €

Für die Yoga-Angebote gilt ein 6er-Abo, das an 7 Terminen innerhalb eines Kurszeitraumes einlösbar ist

Exklusiv vergünstigte sowie geförderte Angebote gelten für Kindertageseinrichtungen, Schulen und private Gruppen. Bitte nehmt gerne Kontakt auf.