



Kinderyoga (3-5 & 6-9 Jahre)

Kinderyoga ist nicht vergleichbar mit dem Yoga für Erwachsene. Die Kinder verwandeln sich vom kleinen Angsthasen in ein mutiges Hasenkind oder brüllen sogar wie stolze Löwen. Sie tauchen in bunte Fantasiegeschichten ein, erleben Abenteuer, in denen Tiere aus aller Welt vorkommen, machen Traumreisen zu Lieblingsorten oder geben sich gegenseitig eine „Pizzamassage“. Die Körper- und Atemübungen sind kindgerecht und dem Alter entsprechend aufgebaut.

Spielerisch ausgeführte Yogaübungen verbessern die Koordinationsfähigkeit, Körperwahrnehmung und Konzentration. In vertrauensvoller Atmosphäre entwickeln die Kleinen Mitgefühl und Toleranz gegenüber anderen. Sie lernen mit persönlichen Stärken sowie Schwächen umzugehen. Kleine Rituale wie einen Moment ganz still zu sein, die Sonne und die Erde zu grüßen oder gute Wünsche an Freunde und die Familie zu schicken, geben den Kindern Sicherheit und Orientierung.

Unser Kinderyoga richtet sich besonders an Kinder, die mit Freude und Wissensdurst neue Bewegungs- und Entspannungsangebote kennenlernen möchten. Aber auch an Kinder, die durch Reizüberflutung und wachsende Anforderungen unruhig geworden sind. Yoga tut Kindern auf ganzheitliche Weise gut, das konnten verschiedene Studien belegen. Auch Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit (ADS) profitieren von Yoga und lernen zur Ruhe zu kommen.

Teilnahmevoraussetzungen

Alle Kinder im Alter zwischen 3 und 9 Jahren können mitmachen. Die Kinder nehmen ohne Eltern teil, weil sie sich so besser auf die Gruppe einlassen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin



Marion Lettner

Yogalehrerin für Kinder
Qualifizierte Tagespflegekraft
Hotelfachfrau

Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18
76530 Baden-Baden

Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von Feiertagen und Schulferien finden die Kurse wöchentlich statt. Bei schönem Wetter nutzen wir unsere große Yogawiese. Dauer: 8x 60 Minuten



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76
info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com