KINDERYOGA am Eisenbergerhof

4 Termine, ab Montag, 6. Mai 2024, 16:00 - 17:00 Uhr

Wir entdecken Yoga auf spielerische Weise. Mit einer bunten Mischung aus kindgerechten Yoga-Abfolgen, Meditationen, Bewegungsspielen und Liedern reisen wir durch eine Stunde.

Kinderyoga verbessert die Körperwahrnehmung, nebenbei wird die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes unterstützt. In den Yogastunden stehen immer das gemeinsame Miteinander, wie auch Spaß und Freude im Mittelpunkt.

Bei Schönwetter kann die Stunde auch im Freien stattfinden.

Michaela Reinprecht

Was bewirkt Kinderyoga

- o Kinder werden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung gefördert
- o der Körper wird beweglicher und kräftiger
- o motorische Fähigkeiten werden geschult
- o für mehr Konzentration und Lernfähigkeit
- o Selbstvertrauen und Selbstsicherheit werden gestärkt
- o Bewusstwerden der eigenen Gefühle
- o soziales Miteinander steht im Fokus
- o Energiefluss des Körpers wird verbessert
- o schenkt Ruhe und Entspannung
- o Freude an gesunder Bewegung wird gefördert
- o Kinderyoga wirkt sich ausgleichend auf Körper, Geist und Seele des Kindes aus

Termine: Montags ab 06.05.2024, 16 – 17 Uhr 4 Einheiten

Kursleiterin: Mag.a Michaela Reinprecht, Sozialpädagogin und Dipl. Kinderyoga-Lehrerin (i.A.)

Anmeldung:

Michaela Reinprecht
michaelareinprecht@rocketmail.com
0681 / 20306673
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 50,- (4 Einheiten)

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen