



## Kinderyoga

Yoga bietet in idealer Weise Kindern die Möglichkeit, den eigenen Körper vielfältig kennen zu lernen. Lebensfreude, Freude an der Bewegung werden altersgemäss durch spielerische Gestaltung geweckt. Der aktive Teil besteht aus den so genannten Asanas, Stellungen und dynamischen Übungen, deren Bezeichnungen häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt (Baum, Löwe, Krähe, etc.) stammen. Aber auch die Stille in Form von Yoga-Entspannungen können Kinder hier positiv erfahren.

## Wofür ist Kinderyoga hilfreich?

Kinderyoga fördert die geistige, emotionale, seelische und körperliche Entwicklung der Kinder. Es wird zunehmend beliebter, weil es den Kindern hilft....

- **Spannungen und Ängste abzubauen**
- **innere Ruhe zu entwickeln**
- **die Konzentrationsfähigkeit zu steigern**
- **Körperwahrnehmung & Körperhaltung (Rücken) zu verbessern**
- **Koordinationsfähigkeit - körperlich und geistig - zu fördern**
- **das Selbstwertgefühl und Selbstaussdruck zu stärken**
- **sowie Respekt und Mitgefühl zu entwickeln.**

Natürlich kann sich das Kinderyoga auch im schulischen Bereich positiv auswirken, diese Erwartung sollte aber nicht im Vordergrund stehen.

**Wo: Yoga Vidya Magdeburg, Leibnizstr. 33**

**Wann : Immer Montags 16.00**

**Parallel zum Kinderyogakurs können interessierte Eltern einen Anfängerkurs besuchen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Alle Kurse werden von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Preise unter Info erfragen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Info: 0391- 56283945 oder [info@yoga-vidya-magdeburg.de](mailto:info@yoga-vidya-magdeburg.de)**

