

# Yoga für Kinder



Ein entspannter und fröhlicher Ausklang des Schultages!



Während viele Erwachsene Yoga üben, um vom Alltag loszulassen, unterstützt Yoga Kinder vor allem in ihrem Aufbau und ihrer Entwicklung!

Mit ganz viel Spaß und ohne Leistungsdruck oder Konkurrenz entdecken wir Yogaübungen zum Kräftigen und Dehnen unserer Muskeln und zum Stärken unseres Selbstvertrauens ☺ Mini-Meditationen ☺ Vertrauensübungen ☺ Konzentrations- und Atemübungen ☺ unsere Körperwahrnehmung ☺ Achtsamkeitsübungen ☺ Entspannungsübungen ☺ Traumreisen und mehr....!

Wann: DONNERSTAG      Wo: im Turnsaal

Gruppe 1 (1. + 2. Klasse): 15:40-16:30 Uhr

Gruppe 2 (3. + 4. Klasse): 16:40-17:30 Uhr

## KURSLEITUNG & ANMELDUNG:



Mag.ª Julia Schweiger  
Yoga- & Kinderyogalehrerin  
Gründerin der Yogaschule YOGAJU

Tel.: 0699 1024 1967

e-Mail: [julia@yogaju.at](mailto:julia@yogaju.at)

Web: [www.yogaju.at](http://www.yogaju.at)

**Maximal 6 bis 8 Kinder pro Gruppe!**

**Die Kinder bleiben während der gesamten Kurseinheit auf ihrer jeweiligen Yoga-Matte.**

**Diese wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.**

**Die Matten werden nach dem Ende jeder Einheit desinfiziert.**