Was machen wir beim Kinderyoga?

- Kreative Gruppenspiele zur Sinneswahrnehmung
- Übungen zur Schulung des Körperbewusstseins
- Phantasie- & Entspannungsreisen
- Freier & authentischer Tanz (Ausdrucksförderung)
- Spielerische Achtsamkeitsübungen
- Kindgerechte Atemübungen
- Freie Erzählrunden zur Förderung des Selbstbewusstseins

Ich freue mich auf Deine Anmeldung!

Monika Pesic
Zertifizierte Kinderyogalehrerin

0176-59 02 47 16
kontakt@yogafroesche.de
www.yogafroesche.de

Yogafrösche

Kinderyoga

· Achtsamkeit · Bewegung ·
· Entspannung ·

Warum ist Kinderyoga so wertvoll?

- Ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Wirkt entspannend & stressregulierend
- Stärkt den gesamten Körper
- Fördert Selbstausdruck & Kreativität
- Schult den achtsamen Umgang zu sich selbst und zu unseren Mitmenschen
- Bringt Körper, Geist & Seele in Einklang
- Fördert ein friedliches & harmonisches Miteinander

Für wen ist Yoga geeignet?

Für Alle! Kinderyoga ist für jedes Kind hervorragend geeignet und bietet jedem einen Raum sich frei zu entfalten, dem Neuen mit Freude zu begegnen und seinen persönlichen Kraftort (wieder)zufinden.

Probiere es aus und lasse Dich auf die spannende Yoga-Reise ein!

Mein Angebot für Kinder & Eltern

- Yoga in Kindergärten / Schulen / Vereinen
- Achtsamkeits- & Entspannungstrainings
- Kinderyogaveranstaltungen zum Geburtstag
- Eltern-Kind-Yoga
- Einzelstunden
- Kinderyoga in der Natur
- Yoga & Achtsamkeits-Workshops

Für ein individuelles Yoga Angebot sprecht mich gerne an. Ich freue mich auf Dich!