



28. FEB. – 24. APRIL 2020
15:00 – 16:00 UHR

LITTLE YOGI

Lass uns ins Kamel gehen

In meinen KURSEN lege ich **besonderes Augenmerk auf den spielerischen Umgang**. So erfahren die Kinder die wichtigsten Elemente des Yogas wie: **Körpergefühl, Atembewusstsein und Achtsamkeit**.

Im Kinder-Yoga kann es lebendiger zugehen, als in den Erwachsenen Kursen. Das ist gut und richtig so. **Aktion und Bewegung wechseln sich ab mit Stille und Entspannung**. Die Yogastellungen werden nur kurz gehalten und dafür öfter wiederholt. **Kinder lieben Abwechslung**, weil sie so besser Dinge erfassen, erlernen, und verstehen können. In meinen KURSEN achte ich genau darauf **mit allen 5 Sinnen zu lehren**. Selbstverständlich dürfen auch hier SPASS und FREUDE an der natürlichen Bewegung nicht zu kurz kommen.

6 Einheiten je 60 min

**Besseres
Körperbewusstsein
erfahren**

**Kleingruppe 4 – 8
Kinder ab 6 Jahren**

Sonderpreis EUR 90,-

**Buchung mit Mini Hero
20,- sparen!**

YOGA ON THE ROCK

www.yogaontherock.at

0676/911 33 23

ANMELDUNG

info@yogaontherock.at

