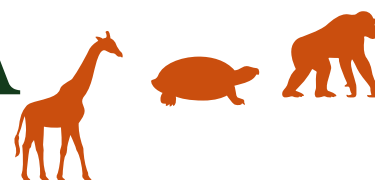


KIDS-YOGA



Kinder üben nicht Yoga- Sie sind Yoga!

Wie sieht eine Katze aus ? Kinder gehen von sich auch intuitiv in Yoga-Stellungen. Sie sind neugierig, offen für Neues und haben Spaß an Bewegung.

Sie erleben sich in vielfältigen Haltungen und Bewegungen. Dies fördert sowohl Motorik, Körperwahrnehmung, sowie die Konzentration. Kinder profitieren von den Yoga-Übungen, die Körper und Geist aktivieren.

Die Phantasie wird durch Yoga-Geschichten und Kreativphasen angeregt und gefördert.

Ich möchte ein Wegbegleiter für die Kinder sein, der Ihnen hilft aufrecht und gestärkt durchs Leben zu gehen.

Kursleitung: Marie Neuhaus/ Annika Meyer (zertifizierte-Lehrerin)

KINDER-YOGA



Kinderyoga ist ein großartiger Weg, um Kindern beizubringen, wie wichtig Achtsamkeit im Alltag ist. Kinder lieben es, sich wie ein Hund zu dehnen, wie ein Löwe zu brüllen oder wie eine Schlange zu zischeln. Es gibt mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien die belegen, das Yoga auch für Kinder sehr gut geeignet ist. Es verbessert die Körperhaltung, fördert Gleichgewicht, Konzentration und Motorik und kann helfen zu entschleunigen.

Unsere Physiotherapie-Praxis in Hamm- Werries bietet zertifizierte Kurse für Kinder, ab einem Alter von 4 Jahren, an.

Mittlerweile bieten wir unsere Kurse nicht nur bei uns an, sondern auch in KiTAs und Schulen.



SCAN ME

Wir freuen uns auf eine Kontaktaufnahme!



inBalance