

Kinderyoga

**KINDER ÜBEN NICHT YOGA,
SIE ERLEBEN YOGA!**

YOGA IN DER SCHULE

Altersgerecht angeleitet ist Yoga ein hervorragendes Werkzeug, um Bewegung, Atmung und Entspannung zu üben.

Dabei werden für Kinder die Asanas in Geschichten verpackt und spielerisch vermittelt. Atemübungen und Achtsamkeit begleiten jede Kinderyogastunde. Und auch die kleinen Yogis entspannen am Ende der Stunde bei einer Fantasiereise oder eine Massageschichte. Yoga für Kinder schafft ein gutes Körperbewusstsein und einen guten Ausgleich zum Alltag.

Dauer einer Yogaeinheit: 50 Minuten

WORKSHOP "YOGA IM KLASSENZIMMER" FÜR PÄDAGOGINNEN

Im Workshop zeige ich praxisnah, wie man Yogaübungen in den Unterricht einbauen kann. Auch kurze Einheiten erzielen bereits positive Effekte. Das kann z.B. ein Sonnengruß am Morgen sein, eine Entspannungsgeschichte zum ruhig werden oder Balancehaltungen zur besseren Konzentration.

Es gibt somit für jede Situation passende Übungen, die problemlos und ohne Hilfsmittel im Klassenzimmer durchgeführt werden können. Aktuelle Lerninhalte können während der Yogaübung aufgegriffen und integriert werden.

Dauer des Workshops: 3 Unterrichtseinheiten



CAROLA JOST

KINDERYOGALEHRERIN
KINDER-
ENTSPANNUNGS-
TRAINERIN
YOGALEHRERIN

MEINE VISION

Ich liebe es kleinen und großen Menschen die positive Wirkung von Yoga zu zeigen.

KONTAKT

Georgenberg 402
5431 Kuchl
Tel. 0664/ 3325706
info@balance-zeit
www.balance-zeit.at