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

Kinderyoga

KINDER ÜBEN NICHT YOGA,
SIE ERLEBEN YOGA!

SPIELERISCHES YOGA IM KINDERGARTEN

Wir hören spannende Yogageschichten, verwandeln uns in Tiere, reisen in ferne Länder und entdecken so die fröhlichen Körperübungen aus dem Yoga. Bewegungsspiele wechseln mit Entspannungsphasen ab. Die Kinder werden in ihrem Körperbewusstsein und in ihrer Wahrnehmung gestärkt. Der Gemeinschaftssinn und das soziale Miteinander werden z.B. in Partnerübungen gefördert. Wenn ein Kind schon früh Erfahrung mit Yoga sammelt, kann es lebenslang auf diese wertvolle Ressource zurückgreifen.

Dauer einer Yogaeinheit: 40 Minuten
Pro Einheit ca. 10-12 Kinder

WORKSHOP "SPIELERISCHES YOGA IM KINDERGARTEN" FÜR PÄDAGOGINNEN

Wie kann man im Kindergarten Yoga üben? In diesem Workshop zeige ich praxisnah, wie man kinderleichte Yogaübungen in der Kita einsetzen kann. Es gibt Tipps und Tricks zum Aufbau einer Yogaeinheit im Kindergarten. Außerdem bekommt ihr 3 detaillierte Stundenbilder, die ihr sofort umsetzen könnt. Alle Übungen sind einfach, flexibel und ohne Vorkenntnisse einsetzbar.

Dauer des Workshops: 2,5 Stunden