

WAS IST YOGA

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien vor ca.4500 Jahren entwickelte und bewährte um die Aufmerksamkeit leiten.

Yoga ist Balance



Der kleine Yogi ®

YOGAKINDER Hilft den Kindern

- mit sich selbst in Einklang zu kommen,
- den eigenen Körper wahrzunehmen,
- den stillen Rückzugsort in sich finden,
- Lebensenergie tanken,

(Masha Wenig/Susanne Eichinger)



KURSLEITERIN

Renate Lindinger
re.lindinger@t-online.de



Erzieherin
Qualifizierte Leiterin
Sozialmanagement in Kindertagesstätten
Yogalehrerin für Kinder - Yoga Alliance

Kursort:

Kindertagesstätte Mitterskirchen
Stiftungsstraße 2
84335 Mitterskirchen
Tel.: 08725-542
www.kita-mitterskirchen.de

Yogastunde:

am Dienstag
von 14.00 - 15.00 Uhr

Gruppe:

Kinder von 3 bis 6 Jahre
bis 8 - 10 Kinder pro Gruppe

Kursgebühr:

8,50 € pro Monat.
(Das Buchen einer zusätzlichen Kategorie ist Voraussetzung.)

Anmeldung:

Kindertagesstätte Mitterskirchen
Tel.: 08725-542
info@kita-mitterskirchen.de

UND SO GEHT `S

Lernen und Bewegung gehören bei Kindern eng zusammen.

Eine Yogastunde soll deshalb ein Abenteuer sein, das mit allen Sinnen erlebt wird.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Fähigkeit aus der Bewegung in Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

(Yogakinder - Susanne Eichinger)



LIEBE KINDER

Bestimmt möchtet ihr jetzt wissen, wie „Yogis“ üben. Yogis schauen sich in der Welt um, beobachten Tiere, die Natur, die Wolken und Berge. Sie nehmen einfach alles um sich herum wahr und versuchen dann, was sie beobachtet haben nachzumachen.

Dazu gibt es viele Bilderbücher Geschichten, Lieder und Spiele. Auch tanzen, singen und malen gehört zu Yoga für Kinder. (nach Thomas Bannenber)

Ich wünsche dir viel Freude bei

Yogakinder

Renate Lindinger



EINLADUNG

ZU

Yogakinder

SPIELERISCH

LERNEN UND ÜBEN

KONZENTRATION

AUSGEGLICHENHEIT

WOHLBEFINDEN