

Massagepraxis Andrea Künzle

Dipl. Masseurin, SVBM seit 2006, Brunnenstrasse 9. 9200 Gossau, 079 786 46 29 www.andrea-massagepraxis.ch

Für 4 bis 7-Jährige



Kinder (spielen) Yoga

Bisch au debii..... 😊im Kinder Yoga

Auf spielerische, humorvolle und phantasievolle Weise, werden die Kinder in die Welt des Yogas eingeführt.

Sie lieben es, wie eine Biene zu summen, wie eine Kobra zu zischen, wie ein Frosch zu quaken oder zu hüpfen. Sie sind mal ganz laut und mal ganz leise und bei den Traumgeschichten kommen sie zur Ruhe und lernen sich zu entspannen. Yoga-Spiele, Körperwahrnehmung, Abendteuer -Reisen, Instrumente und Musik sind feste Bestandteile jeder Lektion.

Beim Yoga für Kinder geht es **NICHT** um Leistung oder Wettkampf, es gibt **KEINE** Sieger oder Verlierer, jedes Kind darf sein wie es ist. Im Kinderyoga steht **Spass** und **Freude** an erster Stelle ohne Leistungsdruck.

Diejenigen, die Yoga praktizieren, kommen ihrer wahren Natur (wieder) näher. Damit können sich Blockaden auf physischer, energetischer, geistiger und emotionaler Ebene lösen.

Kinderyoga hat folgende Effekte auf Kinder in ihrer Entwicklung:

- 😊 fördert die Persönlichkeitsentwicklung
- 😊 erweitert das Bewusstsein für Natur, Tiere und Umwelt
- 😊 nähren die Kreativität und das Vorstellungsvermögen
- 😊 bessere Regulierung von Emotionen und Stress
- 😊 verbesserte Lernvoraussetzungen und Konzentrationssteigerung
- 😊 Stärkung der Psychischen Stabilität, Selbstvertrauen und Körperkraft

***Auf Anfrage, komme ich sehr gerne, regelmässig in
Kindergärten, Spielgruppen oder Kinderhorts.***

Wirst Du begeistert, lebst Du begeistert, denn in der Begeisterung liegt der Erfolg Deiner Zukunft.

Bis bald..... 😊 Ich freu mich auf Dich