

KINDERYOGA



**Wo: ENERGIEBALANZENZENTRUM,
Bürstadtstraße 7/11, 8670 Krieglach**

Preis pro Person: € 8

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr

**Datum: wöchentlich jeden
MONTAG & FREITAG**

Ab welchem Alter kann man Yoga machen?

Generell kann Kinderyoga bereits mit **drei bis vier** Jahren praktiziert werden. Aufgrund der körperlichen Konstitution werden in diesem Alter im Yoga jedoch nur einfache Übungen gewählt, die die Kinder in punkto Kraft und Gleichgewicht nicht überfordern.

Was kann Yoga bei Kindern bewirken?

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Flexibilität der Wirbelsäule
- Förderung einer geraden, aufrechten Haltung
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Selbstvertrauens und innerer Ruhe
- Entwickeln von Selbstbewusstsein und Kreativität
- Abbau von Ängsten und Lernblockaden
- Abschwächung von Hyperaktivität
- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Steigerung der Konzentrations- und Lernfähigkeit
- positive Auswirkungen im sozialen Miteinander
- Stärkung ganzheitlicher Gesundheit



Freue mich auf euer Kommen ☺ **Anmeldung nur per
SMS oder Anruf 0660/7706808**

Alles Liebe ☺

Tanja Zeilbauer & Maria Langmayr