

Seit September 2023 gibt es Kinderyoga.

Nach den Sommerferien startete das Kinderyoga mit 2 Kursen mit je 8 Kindern.

Dauer: jeweils 4-6 Wochen.

Die Kinder sind zwischen 5 und 14 Jahren.

In Yogageschichten werden die Kinder selbst zur Hauptfigur der Geschichte. Mit etwas Fantasie werden die Yogafiguren (Asanas) in die Geschichte eingebaut.

Durch die Yogaübungen schulen sie unter anderem ihre Konzentrationsfähigkeit.

Durch den Austausch untereinander lernen die Kinder viel im Verhalten und Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen.

Die Entspannungsübungen am Ende der Stunde werden von den Kindern regelmäßig eingefordert.

Nach den Osterferien geht es in die Sommerpause. Nach den Sommerferien geht es wieder weiter.

Die Nachfrage ist weiterhin groß.

Zu Weihnachten gab es eine Eltern-Kind-Yogastunde. Die Kinder haben stolz ihr Gelerntes den Eltern gezeigt. Die Eltern haben sich sehr über den Einblick in eine Yogastunde gefreut.