

Yoga

Yoga ermöglicht den Kindern die Welt mit allen Sinnen zu erforschen.

Auf spielerische Art und Weise wollen wir, dass die Kinder ihren Körper kennen lernen und bewusst wahrnehmen.

Durch die abwechslungsreichen Figuren und Atemtechniken, die fast alle Namen von Tieren oder der Natur tragen, hilft Yoga die Kinder nicht nur kraftvoll, mutig, flexibel zu machen, sondern schult auch die Fein und Grobmotorik.



Es ist die optimale Unterstützung für die Atmung, Haltung aber auch die Konzentration und das Lernverhalten.



Durch Phantasie Reisen (mit speziellen Themen wie z.B.: Superhelden, Bauernhof, Unterwasserwelt, ...) wird die Balance zwischen Körper und Geist sowie die Kreativität gefördert.

Jedes Kind darf so sein wie es ist.

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten soll gestärkt und gefestigt werden.

Eine Aktion von **kids.kids.kids - just4kids**
und PFA - **PERSONAL FITNESS ACADEMY**

