

Termine:

Samstags 10.30-11.30 Uhr

Schnupperstunde: 12.10.2024

19.10.24

26.10.24

2.11.24

9.11.24

16.11.24

23.11.24

30.11.24

7.12.24

14.12.24

28.12.24

Ersatztermine (im Krankheitsfall der  
Kursleiterin):

4.1.25

11.1.25

Nicola Welz

(Kinder-Yoga-Übungsleiterin; staatl.  
anerkannte Erzieherin)

In Kooperation mit:

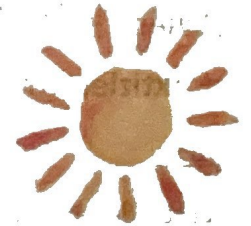
StudioK in Königsfeld  
[www.std-k.de](http://www.std-k.de)



und

<https://derkleineyogi.at/>

Hier finden sich viele schöne Produkte,  
Bücher und Karten rund um den kleinen  
Yogi.



# Kinder-Yoga



Der Kleine Yogi, die Biene,  
die Maus und viele andere  
freuen sich auf  
**DICH!**



## „Wieso Kinder-Yoga praktizieren?“



### Yoga:

Verbindet innere Ruhe und Bewegung

Stärkt die Funktion der Muskeln, hält die Wirbelsäule gesund, sorgt für einen flexiblen Körper, schenkt Koordination, Kraft und Ausdauer

Führt zu einem positiven Körperbewusstsein

Hilft sich selbst zu spüren und bei sich zu bleiben, auch wenn die Welt mal „Kopf steht“

Fördert Konzentration ohne Leistungsdruck

Schenkt Energie

Beruhigt das Nervensystem, wirkt zu vielen Reizen entgegen, senkt die Herz- und Atemfrequenz und stärkt das zentrale Nervensystem

Hilft die Wahrnehmung zu schulen, Widerstandskraft zu entwickeln, Achtsamkeit und Konzentration zu stärken

Sorgt für Stressabbau (Ja, auch Kinder haben Stress!), innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Jede Stunde folgt einem bestimmten Schema:

Begrüßungsritual (z.B. ein Begrüßungslied)

Einführung in das Thema der Stunde (z. B. Geschichte, Lied, Spiel, Rätsel...)

Aufwärmen (Sonnengruß in verschiedenen Varianten möglich, Spiel, Tanz...)

Übungen „Asanas“ (in Form einer Geschichte, eines Tanzes, eines Spiels...)

Entspannung (z.B. Fantasiereise, Partnermassage, malen...)

Atemübung „Pranayama“ (z.B. Atmen wie eine Lokomotive, Watteputzen, Riechspiele, Summen wie eine Biene...)

Abschlussritual (z.B. ein Verabschiedungslied)

Die Inhalte der einzelnen oben genannten Bestandteile variieren je nach Alter.

In diesem Rahmen können Kinder eigene Ideen einbringen! (Partizipation)

## Organisatorisches:

Schnupperstunde: gratis  
(bitte anmelden!)

Kursdauer: 10 x

Zeitraumen: 60 min

Gruppengröße: 8 (-10 Kinder)

Alter: 5-7 Jahre

Kosten: 80,-€ (Start-Angebot)

Bezahlung beim ersten Termin in bar

Ort: Studio K  
Rathausstr. 9  
78126 Königsfeld

Termine: (siehe Rückseite)

### Anmeldung :

Nicola Welz

0172/2762399

[nicola-welz@web.de](mailto:nicola-welz@web.de)

### Mitzubringen:

Bequeme Kleidung/ Sportkleidung  
Decke

Haargummi (bei langen Haaren)

