



Kinder Yoga im Kinderhaus



Einmal in der Woche treffen wir uns zur Kinder-Yoga-Stunde. Im Unterschied zu einer Erwachsenen-Stunde ist, dass die Kinder viel in Bewegung sind und die einzelnen Übungen schnell wechseln. Begleitet wird das Ganze mit vielen englischen und deutschen Liedern, die extra für das Kinderyoga entworfen wurden.

Wieso Kinderyoga? Wir wollen die Beweglichkeit erhalten und fördern, Spaß und Freude vermitteln, kennenlernen des eigenen Körpers, Selbstvertrauen aufbauen und Selbstbewusstsein erweitern. Konzentration, Ausdauer und Aufmerksamkeit sind uns wichtig. Atemtechniken und Meditation helfen uns Stress zu reduzieren und zur Ruhe zu kommen.

Aufbau einer Stunde:

- Begrüßung mit Namaste
- Verschiedene Lieder mit Yogapositionen
- Sonnengruß
- Atemübung
- Yoga-Geschichten
- Kurze Meditation „Ich bin ruhig“
- Entspannungsreise am Ende der Stunde

