

Spaß und Bewegung

# YOGA FÜR KINDER

Jeden Freitag von  
16:30 - 17:15 Uhr



## Yoga Kids bietet jede Menge Vorteile

# YOGA-IN-DACHAU.DE

- Entwicklung eines beweglichen und kräftigen Körpers
- Erhöhung von Konzentrationsvermögen und Aufmerksamkeit
- Pflegen Vorstellungsvermögen und Kreativität
- Lernen über Erfolg mehr Selbstbewusstsein
- Kommen mit Stress besser zurecht
- Entspannen und schlafen besser
- Lernen ihren Körper besser

Bewegungsmangel, Reizüberflutung und Schulstress sind Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen.

### **Yoga bietet hier einen guten Ausgleich.**

Die Übungen verhindern und korrigieren Haltungsschäden und stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik. Hyperaktivität wird durch die entspannende Wirkung vermindert.

Dabei werden die Konzentrationsfähigkeit sowie das Durchhaltevermögen erhöht. Die Atmung verbessert sich, was die Leistung auch in anderen Sportarten deutlich erhöhen kann.

Damit die Kinder sich in einer vertrauten Gruppe wohlfühlen können, wird der Kurs in **Kursreihen 3x im Jahr** angeboten.

**Aktuelle Kurstermine erfahrt ihr unter 0176 466 77014**

**Jeden Freitag von 16:30 - 17:15 Uhr**

**Kosten: 8x Kinderyoga € 60,- pro Person**

**Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

*In den Schulferien und an Feiertagen entfällt der Unterricht*