

*Mit Freude und Spaß, Bewegung und Entspannung erleben.*



## Kinderyoga

Liebe Eltern,

Mein Name ist Bettina Schultz, ich freue mich, Ihren Kids zusätzliche Yogakurse anzubieten. Ich bin ausgebildete Yogalehrerin und nehme regelmäßig an Yogaweiterbildungen teil.

Bedeutung für Kinder: Es macht Spaß und Freude

Körperlichen Yogaübungen kommen dem Bewegungsdrang der Kinder sehr entgegen. Herausfordernde und dynamische Stellungen sind besonders beliebt, wie z. B. der Hund und die Katze.

Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers entwickeln sich mit innere Stabilität. Vielfältige Fehlhaltungen durch Bewegungsmangel können Yogaübungen entgegenwirken, z. B. die Kuh und der Lotussitz.

Die Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung werden verbessert, das schafft Selbstvertrauen, z. B. die Möwe und die Palme.

Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht, die Energie gebündelt und gezielt angewendet, z. B. die Blume und der kleine Berg.

Das soziale Verständnis für einander wird gestärkt. Jeder macht mit Freude, dass was er kann und akzeptiert sich so wie er ist. Es geht um die Entwicklung des eigenen Fortschrittes in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten.

Ich persönlich habe über Yoga einen Weg gefunden, mit vielfältigen Problemen des Alltags gelassener umzugehen und darum finde ich: Es ist ein lohnendes Ziel!

Über Ihr reges Interesse würde ich mich sehr freuen.

## Namaste'

Bei Interesse bitte bei der Leitung  
melden.

Danke B Schultz