



Liebe Eltern ! Warum Yoga für Kinder ?

UNSERE WELT STEHT MANCHMAL KOPF,
DAMIT WIR DIE DINGE AUS EINER NEUEN
PERSPEKTIVE BETRACHTEN KÖNNEN.
DEKLEINE.YOGA®

Yoga hat positive Auswirkungen auf Lernverhalten und Sozialverhalten

- + macht Spaß
- + motiviert Kinder zu mehr Bewegung und mit anderen zu interagieren
- + stärkt Bindung und schafft Gemeinsamkeit
- + bringt zappelige Kinder zur Ruhe
- + senkt das Aggressionspotenzial
- + steigert die Aufmerksamkeit, wodurch die Konzentrationsfähigkeit wächst
- + verbessert den Umgang mit Leistungsdruck

Yoga wirkt positiv auf Körper und Geist

- + stärkt den Körper und macht ihn beweglicher
- + verbessert die Körperhaltung
- + motorische Fähigkeiten werden geschult
- + fördert gesunden Schlaf
- + baut Selbstvertrauen auf, die eigene Sicherheit nimmt zu
- + schult den bewussten Umgang mit eigenen Gefühlen
- + verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls
- + Unruhe, Stress und Aggressionen werden weniger
- + führt zu psychischer Stabilisierung
- + die körpereigene Immunabwehr und das Nervensystem werden gestärkt
- + Anspannung und Entspannung wechseln ab

Yoga fördert die Gesundheit und eine positive Lebenseinstellung

Yoga ist ein ganzheitliches System, das sowohl Kinder, als auch Erwachsene in ihrer Entwicklung positiv unterstützt, und hilft mit den Herausforderungen im hektischen Alltag gut umgehen zu können.

Sie als Eltern sind herzlich eingeladen, Ihre Kinder nicht nur zu unterstützen; Nutzen Sie die Chance auf gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind beim Yoga und freuen Sie sich auf die positiven Effekte, die Sie erfahren werden.



Eleni

Die Yoga-Sequenzen beinhalten kind-gerechte Körperhaltungen und Atemübungen, wodurch die Kinder aktive Entspannung einüben.