



„Kinder-Yoga“

Kinderyoga ist eine speziell auf Kinder zugeschnittene Form des Yoga, die sich an das Alter und die Entwicklungsstufe der Kinder anpasst. Die Übungen sind in erster Linie kreativ und spielerisch gestaltet, sodass sie den Kindern Spaß machen. Ziel ist es, die Konzentration und Aufmerksamkeit der Kinder sowie ihr Verständnis für Körperwahrnehmung und Atmung zu fördern. Kinderyoga beinhaltet auch Elemente des traditionellen Yogas wie Atemtechniken, Meditation und verschiedene Haltungen. Diese helfen Kindern, Stress abzubauen und eine positive Einstellung zu sich selber und anderen Menschen aufzubauen. Kinderyoga kann Kindern helfen, ihre Emotionen besser auszudrücken, was wiederum dazu beitragen kann ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Kurs: Kinder-Yoga

Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahren

Termine/ Uhrzeit: Donnerstags, 16:30 Uhr – 17:15 Uhr
13.03.25/ 27.03.25/ 03.04.25/ 10.04.25/ 08.05.25/ 15.05.25/ 22.05.25
(der Kurs kann bis zu den Sommerferien verlängert werden)
7x

Ort: pro futura
Familienzentrum St. Mariä Heimsuchung
In der Leer 12
52134 Herzogenrath

Kosten: 35€

Leitung: Natalie Lützeler, Fitnesstrainerin für Kinder

Anmeldung unter: 02407 – 918741 oder
pro-futura.kita-heimsuchung@bistum-aachen.de