

## **Yoga für Kinder**

Warum ist Yoga für Kinder gut:

Yoga hilft den Kindern ein eigenes Körpergefühl zu entwickeln, lässt sie ausgeglichener, aufmerksamer und konzentrierter werden.

Regelmäßiges Üben stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die allgemeine Wahrnehmung und regt die Phantasie an.

Durch Yogaübungen, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Bewegungsspiele, werden Körper und Sinneswahrnehmungen verbessert.

Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, dadurch werden die Kinder kräftiger, flexibler und bekommen eine bessere Körperhaltung.

Einfache Meditations- und Achtsamkeitsübungen fördern ihre Konzentration.

Beim Kinder-Yoga steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund, nicht Perfektion oder Leistung.